Вкусные блюда для дома, для семьи

Православные посты и праздники

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга поможет вам не только ориентироваться в большом количестве православных праздников и постов, но и узнать, что можно есть, а какие продукты по возможности не употреблять в постные дни. И какие блюда готовить на Рождество, Троицу, Пасху, летние Спасы и зимние Святки.

- Православные посты и праздники
- Введение
- Церковные праздники в 2013 году (по новому и старому стилю)
- Многодневные и однодневные посты в 2013 году
- Однодневные посты
- О постной пище
- Пост – это не только ограничение в пище
- Рождество
- Блюда из мяса
-
-
-
- Блюда из птицы
-
-
-
-
- Блюда из рыбы
-
-
-
- Печенье и пряники
- Крещение
- Крещенская трапеза
-
-
-
- Масленица
- Блинный стол
-
-
-
-
-

- Оладьи
- Великий пост
- Как питаться в Великий пост
- Овощные салаты
-
-
- Постные супы с маслом
-
-
- Постные супы без масла
-
- Постные блюда из овощей и зелени
-
-
-
- Каши
-
- Пасха
-
- Крашенки
-
- Пасхи
-
-
-
-
-
- Куличи и другая пасхальная выпечка
-
-
-
-
- Троица
- Блюда из яиц
-
-
- Мучные блюда
-
-
-
-
- Петров пост
- Как питаться в Петров пост
- Салаты из овощей и фруктов

- Холодные супы
- Квасы
- Постный грибной стол
- Успенский пост
- Как питаться в Успенский пост
- Постное меню
- Спасы
- Медовый стол
- Яблочный стол
- Ореховый стол
- Покров

- Калачи и пироги свадебные
-
-
- Рождественский пост
- Как питаться в Рождественский пост
- Сочиво другие ритуальные блюда
- Постный рыбный стол
-
-
-
-
-
-

Православные посты и праздники

Введение

История православных праздников восходит ко временам Ветхого Завета. К православным примыкают и праздники, берущие свое начало в Новозаветное время. Каждый из православных праздников посвящен воспоминанию важнейших событий в жизни Иисуса Христа и Божьей Матери, а также памяти святых угодников.

Признавая праздники полезными с точки зрения благочестия, Церковь всегда сообщала их празднованию торжественный характер, при этом необходимым условием считалось совершение таинства Евхаристии или причащение Святых Таин. Сообразно этому была устроена и вся жизнь христиан в праздничные дни: они освобождали себя от мирских занятий и трудов, не устраивали шумные увеселения, пиршества, но освящали их благотворениями в пользу Церкви и бедных.

По своей сути православный церковный календарь-пасхалия состоит из двух частей – неподвижной и подвижной.

Неподвижная часть церковного календаря – это Юлианский календарь, расходящийся на 13 дней с Григорианским. Эти праздники приходятся ежегодно на одно и то же число одного и того же месяца.

Далее представлены наиболее значимые для православного христианина события – так называемые Двунадесятые праздники и Великие праздники.

Хотя православная церковь отмечает праздники по «старому стилю», отличающемуся на 13 дней, даты в нашем календаре для удобства указаны согласно общепринятому светскому календарю нового стиля.

Церковные праздники в 2013 году (по новому и старому стилю)

Светлое Христово Воскресение. Пасха
5 мая/22 апреля
Двунадесятые и Великие праздники
Рождество Христово
7 января /25 декабря
Обрезание Господне
14/1 января
Крещение Господне (Святое Богоявление)
19/6 января
Сретение Господне
15/2 февраля
Благовещение Пресвятой Богородицы
7 апреля/25 марта
Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)
28/15 апреля
Вознесение Господне
13 июня/31 мая
День Святой Троицы (Пятидесятница)
23/10 июня
Рождество Иоанна Предтечи
7 июля/24 июня
День святых первоверховных апостолов Петра и Павла
12 июля/29 июня
Преображение Господне
19/6 августа
Успение Пресвятой Богородицы
28/15 августа
Усекновение главы Иоанна Предтечи
11 сентября/29 августа
Рождество Пресвятой Богородицы
21/8 сентября
Воздвижение Креста Господня
27/14 сентября
Покров Пресвятой Богородицы
14/1 октября
Введение во храм Пресвятой Богородицы
4 декабря/21 ноября

Христианские праздники разделяются на великие, средние и малые. К великим относятся двунадесятые (то есть двенадцать) и

5 не-двунадесятых (то есть не входящие в число первых двенадцати) праздников. Светлое Христово Воскресение (Пасха) не входит в число великих праздников, так как считается праздником праздников, торжеством из торжеств.

Кроме того, отмечаются праздники святых угодников (их 359), а также престольные праздники, названными именами святых.

Подвижная часть церковного календаря перемещается вместе с изменяющейся год от года датой празднования Пасхи. Сама дата празднования Пасхи определяется согласно лунному календарю и ряду дополнительных догматических факторов (не праздновать Пасху с иудеями, праздновать Пасху только после весеннего равноденствия, праздновать Пасху только после первого весеннего полнолуния). Все праздники с переменными датами отсчитываются от Пасхи и перемещаются во времени «светского» календаря вместе с ней.

Таким образом, обе части календаря-пасхалии (подвижная и неподвижная) определяют календарь православных праздников.

Календарь «подвижных» православных праздников (даты даны по новому стилю)

Год	*Прощеное воскресенье**	*Вход в Иерусалим*	*Пасха*	*Вознесение Господне*	*День Святой Троицы*	*Петров пост*
2014	2 марта	13 апреля	20 апреля	29 мая	8 июня	26 дней
2015	22 февраля	5 апреля	12 апреля	21 мая	31 мая	34 дня
2016	13 марта	24 апреля	1 мая	9 июня	19 июня	15 дней
2017	26 февраля	9 апреля	16 апреля	25 мая	4 июня	30 дней
2018	8 февраля	1 апреля	8 апреля	17 мая	27 мая	38 дней
2019	10 марта	21 апреля	28 апреля	6 июня	16 июня	18 дней

* Прощеное воскресенье – последний день недели Масленицы и последний день перед Великим постом, начинающимся в Чистый понедельник и продолжающимся до Пасхи

Многодневные и однодневные посты в 2013 году

Многодневным посты
Великий пост или Святая Четыредесятница
с 18/5 марта по 4 мая/21 апреля
Петров пост
с 1 июля/18 июня по 11 июля/28 июня
Успенский пост *14/1 августа по 27/14 августа*
Рождественский пост
с 28 /15 ноября по 6 января/24 декабря

Однодневные посты

Еженедельные посты в среду и пятницу, кроме:

• пасхальной недели (Светлая седьмица после Пасхи)

• неделя после Троицы

• Святки (от Рождества до Крещенского сочельника)

• неделя о мытаре и фарисее перед Великим постом (чтобы мы не уподобились фарисею, который хвалился своим благочестием) – Масленица (но действует запрет на мясо).

Праздник Воздвижения Креста Господня

27 сентября

День усекновения главы Иоанна Предтечи

11 сентября

Крещенский сочельник

18 января

Пост в среду установлен в память предательства Спасителя Иудой, в пятницу – в память страданий и смерти Спасителя.

В России православные люди постятся в течение года около 220 дней. По продолжительности посты бывают многодневные, еженедельные и однодневные.

Пост – это вовсе не диета, необходимая для сохранения здоровья физического, а соблюдение умеренности во всем для здоровья нравственного. Это с древности установленные правила питания, которые ведут к воздержанию, удаляют от грехов и страстей, способствуют молитве и помогают внутреннему росту человека.

Посты предшествуют великим христианским праздникам. Пост – одно из условий покаяния. Без покаяния и очищения человеку невозможно пережить радость праздника.

О постной пище

По церковному Уставу во время постов – «все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен (то есть еды, пищи), не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церковью. Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов».

Устав различает четыре степени поста: «сухоядение» – то есть хлеб, свежие, сушеные и квашенные овощи и фрукты; «варение без елея» – вареные овощи, без растительного масла; «разрешение на вино и елей» – вино испивается мерой для укрепления сил постящихся; «разрешение на рыбу» – в Великий Пост можно есть рыбу только в праздник Благовещения и в Вербное воскресенье – вход Господень в Иерусалим. В субботу и воскресенье разрешается вино и растительное масло.

С понедельника до пятницы положено «сухоядения» и «варение без елея». Первые два дня и последний день поста рекомендуется обходиться без пищи, в остальные дни соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.

Общим правилом приготовления постного блюда на основе скоромного является замена основных скоромных элементов на постные. Так, если желают приготовить постное блюдо, то в том рецепте, где в описание входит сливочное масло, следует заменить его любым постным (растительным) маслом, а яйца заменить мукой, беря 1 ст. ложку муки вместо 1 яйца, как связывающее вещество.

Точно так же и коровье молоко можно заменить миндальным.

Вопреки сложившемуся стереотипу, постное меню может быть достаточно разнообразным. Существует огромное количество рецептов, дошедших до нас с древних времен.

Кроме того, во время поста рекомендуется сократить количество пищи. Пища должна быть простая, не изысканная.

Существует немалое количество больных, которым строгий пост противопоказан. Это люди с заболеваниями желудочно-кишечно-го тракта, с язвой желудка, гастритами, панкреатитами, холециститами и диабетом.

Дети (до 14 лет), а также беременные женщины освобождаются от строгого поста. Беременным женщинам пожелавшим поститься, необходимо подходить к выбору пищи тщательно. Их пища должна быть разнообразной и содержать все

необходимое для нормального развития плода и поддержания здоровья матери.

Все послабления (поститься только первую и последнюю неделю, иногда пить молоко, или есть другие непостные продукты) допускаются только по разрешению вашего духовника. В молитвах говорится «поститесь постом приятным». Необходимо составить себе такую программу поста, которая будет проста и духовно приятна.

Пост – это не только ограничение в пище

Пост, и это вполне естественно, прежде всего относится к пище, в отказе от употребления скоромной пищи состоит буква поста, но дух его – в ином. Нельзя сводить смысл поста лишь к отказу от тех или иных яств.

«Кто ограничивает пост только воздержанием от пищи, тот более всего бесчестит его, – сказал Иоанн Златоуст. – Ты постишься? Докажи мне это своими делами… Что за польза, когда мы воздерживаемся от птиц и рыб, а братьев угрызаем и снедаем?»

Пост – это время воздержания от вещей, которые сами по себе хорошие, но просто не всегда они уместны. Всему свое время. В том числе и для плотской радости. Постясь телесно, в то же время необходимо поститься и духовно. «Постящеся, братие, телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды», – заповедует Святая Церковь.

Во время поста требуется вести такой образ жизни, который был бы сообразен подвигу самоограничения в питании. Да, сегодня тяжело его придерживаться – мир, окружающий нас, не меняется во время поста….

Поэтому сегодня требуется особое усилие, необходимо еще раз обдумать взаимосвязь между внутренней религиозной жизнью и ее внешними проявлениями. Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства от сознания того, что он постится. Пост со злобой в сердце похож на пост скорпиона, который может оставаться без пищи дольше всех существ на земле, но при этом вырабатывает смертельный яд. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора.

Пост – это подходящее время для обогащения нашего духовного и умственного внутреннего мира. Чтение и духовное размышление дают человеку возможность обрести его.

В течение Поста необходимо, чтобы хоть один день был посвящен Таинствам Исповеди и Причащения. Пост длится от одной до шести недель, и для того, чтобы хоть несколько раз за

это время прийти в храм, нужно минимальное усилие. Но, лишая себя этих нескольких раз, мы лишаем себя не только красоты и глубины православных богослужений, но и того, что придает нашему пощению смысл, делает его действенным.

Образно выражаясь, пост и молитва – два крыла, поднимающие душу к небу.

Рождество

Рождество Христово (Рождество по плоти Господа, Бога и Спаса нашего Иисуса Христа) – один из двенадцати главных, так называемых двунадесятых, праздников христианской церкви. В православном календаре по значимости Рождество Христово является вторым праздником после Пасхи. Оно приходится на 25 декабря / 7 января.

В этот день церковь отмечает рождение Иисуса Христа, воплощающего в религиозно-мифологической системе христианства образ богочеловека, в котором присутствуют одновременно и вся полнота божественной природы: Иисус Христос являет собой второе лицо Троицы (Бог-отец, Бог-сын, Дух Святой) и как Бог, соответственно, вечен и абсолютен, – и вся конкретность человеческой природы: иудей, рожденный в Вифлееме в начале современного летоисчисления, выступивший с проповедью в Галилее и казненный в возрасте 33 лет.

Рождество – праздник ожидания чуда. Как некогда свершилось чудо в Вифлееме, и родился Спаситель человечества, так оно должно вершиться ежегодно в этот день, и потому с таким нетерпением и взрослые и дети ждут Рождества, и если даже чуда не случится, то чудесен сам праздник с его невероятным переплетением народных и христианских традиций – ряженьми, Рождественскими играми, песнями и гаданиями.

До IV века н. э. Рождество отмечалось церковью вместе с Богоявлением как единое событие появления Бога на земле в облике человека. Позже Рождество Христово было выделено как самостоятельный праздник.

Празднованию Рождества Христова предшествует сорокадневный пост, являющийся подготовкой христианина к этому событию.

В рождественские праздники люди стремятся быть лучше; это время, когда особую значимость получают христианские ценности, время свершения добрых дел.

В России в Святки принято было творить добрые дела: помогать больным, раздавать милостыню, слать подарки старикам в богадельни и т. п. Следовали этой традиции все – от государя до простых смертных.

Обычай встречать Рождество у нарядно украшенной елки уходит в древнее языческое время. Он связан с культом зелени. В Греции и Риме дома накануне наступления Нового года украшали зелеными ветками, считая, что это принесет здоровье и счастье в будущем году. Им приписывалась особая жизненная сила,

которую люди пытались перенять, поставив растения в доме или прикоснувшись ими к человеку или животному. Вначале это были ветви слив, яблонь и вишен, которые ставили в воду с таким расчетом, чтобы они распустились к Рождеству, но ветки распускались не всегда, что вызывало разочарование и страх; потому, вероятно, они были заменены вечнозелеными растениями.

Из православных традиций рождественского застолья до наших дней дошла лишь самая поэтическая: вечером 6 января ужинать, как вы помните, не садились до появления первой звезды, которую ожидали, поглядывая в окошко. Как только показывалась звезда, ужинали сочивом или разрешенной церковным уставом «бедной» кутьей, которая характерна и для крещенского Сочельника. Затем отправлялись в церковь, не забывая при этом поставить горшок с «богатой» кутьей и соломенный сноп под образа в красном углу. И лишь возвратясь после ночной службы, накрывали праздничный стол. На лавки и на стол (иногда под белоснежную скатерть) раскидывали солому или сено (символизирующее ясли, в которые был положен Спаситель, на стол – Ветхий Завет).

Перед началом трапезы хозяин семейства зажигал лампаду у образов, ставил восковые свечи, произносил вслух молитвы, и только потом все принимались за «богатую» кутью. Непременным блюдом был также взвар. И кутья, и взвар имели символическое значение: кутью ели при поминовении умерших, а взвар – в знак рождения ребенка. Соединение этих блюд символизировало рождение и смерть Христа.

Блюда из мяса

Если светский Новый год приходится на пост и поэтому ограничен в употреблении мясных блюд, то рождественский – самый богатый, самый обильный. Для рождественских блюд с давних времен припасали и свинину, и говядину, и дичь.

Поросенок, фаршированный гречневой кашей

Поросенок (2 кг), 1 кг готовой гречневой каши, 50 г сливочного масла, соль, перец, зелень петрушки, лимон.

Для соуса: *200 г сметаны, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара.*

1. Поросенка выпотрошить, отделить для фарша почки, печень, легкое и сердце, отрубить копытца и вымочить в холодной воде не менее 2 суток, меняя воду не реже 2 раз в сутки. Без воды держать поросенка не следует, так как на воздухе мясо темнеет.

2. Для приготовления фарша гречневую кашу, обжаренные и тушеные, затем мелко нарезанные почки, печень, легкое, сердце и сливочное масло перемешать. Посолить, поперчить и вымешать. Приготовленным фаршем начинить поросенка, зашить разрез, поджарить и довести до готовности в духовке.

2. Затем снять шпагат, уложить поросенка на большое блюдо, украсить зеленью петрушки, кусочками лимона, отваренными овощами, хрустящим картофелем.

3. Для приготовления соуса к сметане добавить 1–2 ст. ложки тертого хрена, перемешать. Прибавить уксус, немного сахара и снова хорошо размешать. Подать соус в соуснике.

Рулет из свинины фаршированный

1 кг свинины (боковая часть), 1 морковь, 1 корень петрушки, ¼ корня сельдерея, специи.

Для начинки: *200 г телятины, 200 г свинины, 50 г белого хлеба, 1 ст. ложка сметаны, 3 яйца, 150 г свиного языка, 2 свиные почки, соль, перец.*

1. Со свинины срезать кожу вместе со слоем сала толщиной примерно 0,5 см, натереть солью и перцем. Затем свинину и телятину пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку. К фаршу добавить сметану, яичный желток, соль, перец, воду и полученную массу основательно перемешать.

2. Разрезанные вдоль пополам и вымоченные в слабом уксусном растворе почки отварить в соленой воде. С отварного языка снять кожу и нарезать вдоль тонкими полосками. 2 сваренных яйца разрезать пополам.

3. Срезанную со свинины кожу положить на влажную холщовую салфетку, смазать ее взбитым белком и ровным слоем толщиной примерно 1 см выложить на него фарш, язык, почки и яйца.

4 . После этого кожу свинины с начинкой туго скатать, завернуть в салфетку и перевязать шпагатом.

5. Рулет опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавить ароматические коренья, соль, перец, лавровый лист и варить на слабом огне 2–3 ч. После этого рулет вынуть из кастрюли, слегка охладить и поместить под груз в холодное место.

6. Через 8 ч груз снять, шпагат и салфетку удалить. Рулет нарезать ломтями, выложить на мелкую тарелку, украсить зеленью сельдерея.

Свинина с луком в тесте

1 кг свинины, 1,2 кг лука, пресное тесто из 2 стаканов муки, смалец, черный молотый перец по вкусу.

1. Нарезать ломтиками лук, посолить, посыпать черным и красным молотым перцем и перетереть руками. Свинину нарезать кусочками и посолить.

2. Замесить пресное тесто из 2 стаканов муки, выдержать его 15–20 мин и разрезать на четыре равные части. Раскатать их, придав форму лепешки, затем каждую лепешку раскатать в виде круга диаметром в 14–17 см.

3. Три круга смазать смальцем и положить один на другой. Сверху накрыть четвертым кругом, не смазывая его жиром, раскатать толстый пласт и уложить его в смазанный маслом противень так, чтобы края его выходили за края противня. Смазать жиром.

4. Выложить половину лука, разровнять ложкой и положить сверху мясо. Покрыть его оставшейся половиной лука, полить 5–6 ст. ложками растопленного смальца и закрыть со всех сторон пластом, соединить края теста и защипнуть.

5. Подготовленное таким образом блюдо смазать обильно жиром и запечь в умеренно горячем духовом шкафу.

6. Подать к столу прямо в противне, а затем разрезать.

...

Совет:

В слишком горячей духовке мясо может обгореть сверху, но останется сырым внутри. Поэтому после образования на нем корочки

поддерживают умеренный огонь, а в духовку ставят чашку с горячей водой.

Говядина духовая

1,2 кг говядины, 2 *ст. ложки муки, по 1 шт. разных кореньев, 2 луковицы, немного пряностей, ½ ст. ложки вина (мадеры или хереса).*

1. Нарезать ломтями говядину (кострец, огузок), хорошенько ее отбить, посолить, каждый кусок обвалять в муке и положить в кастрюлю, куда прибавить пряности, муку и разных кореньев (лучше положить мелкие луковицы целиком).

2. Когда говядина упреет, т. е. через 3–4 ч, влейте вино и поставьте еще на огонь на 30 мин.

2. Это блюдо имеет то преимущество, что оно может быть приготовлено почти из всякого мяса, за исключением частей очень жилистых или очень жирных, и может с успехом заменить жаркое.

Говядина тушеная, фаршированная

1 кг говядины, 200 г ветчины, 100 г копченого языка, ½ корня сельдерея, 2 стакана вина, 2–3 моркови, 200 г мелкого лука, 2–3 помидора, соль, черный молотый перец.

1. Мясо в виде целого тонкого куска отбить деревянным молотком или тяпкой, посолить и посыпать черным перцем. Положить фарш, приготовленный из мелко нарезанной ветчины и копченого языка. Завернуть рулетом, обвязать ниткой и поджарить со всех сторон с 5–6 ст. ложками жира.

2. Нарезать ломтиками корень сельдерея и 2–3 моркови. Очистить лук. Добавить вместе с овощами к мясу и тушить, время от времени доливая небольшое количество воды.

3. Когда мясо будет почти готово, прибавить 1 стакан вина и очищенные и измельченные на терке помидоры. Тушить до готовности.

4. Затем мясо положить на блюдо, удалить нитки и нарезать ломтиками. Головки лука вынуть из соуса шумовкой, овощи протереть сквозь сито, соединить с соусом и залить им мясо.

5. Отдельно подать гарнир: картофельное пюре, морковь с маслом и головки лука.

Рулет из телятины с копченой грудинкой и ветчиной

1,5 кг телятины (от задней ноги), 300 г вареной ветчины, 200 г копченой грудинки, 2 ст. ложки горчицы, 1 луковица, 2 моркови, 1 петрушка, 1 сельдерей, 100 г масла для жарения, 500 г сметаны, соль, черный молотый перец.

1. Промытое мясо без костей разрезать вдоль волокон так,

чтобы получился тонкий четырехугольный пласт.

2. Слегка его отбить, нашпиговать нарезанной тонкими полосками копченой грудинкой, смазать горчицей, сверху сплошь заложить ломтиками ветчины, завернуть туго рулетом, перевязать шпагатом, посолить, поперчить и подрумянить в разогретом масле со всех сторон.

3. Обжаренный рулет положить в жаровню (утятницу), подлить У л бульона и, закрыв крышкой, тушить вместе с луком и нарезанными кружками кореньями до полной готовности мяса.

4. Во время тушения, по мере выпаривания бульона, подливать немного воду. Готовое мясо вынуть из соуса. Соус процедить, протереть в него коренья, посолить по вкусу, вскипятить и добавить посоленную по вкусу сметану, перемешанную с 2 ст. ложками муки.

5. Освобожденное от шпагата мясо нарезать ломтиками толщиной в палец, положить на блюдо, залить соусом и перед подачей на 7-10 мин поставить в духовку.

Телятина жареная с соусом из яблок и брусники

Телятина (1 окорок от задней ножки), 1 ст. ложка масла, 1 кг брусники или клюквы, 1,5 кг яблок, соль по вкусу, 1 кг сахара.

1. Мясо обмыть, очистить от пленок, натереть солью, подрумянить со всех сторон на огне в растопленном жире, переложить на противень, облить жиром, в котором оно жарилось. Поставить мясо в хорошо нагретую духовку и жарить, часто поливая соком; жарить

3-4 ч в зависимости от величины окорока.

2. Готовую телятину нарезать тонкими ломтями, залить оставшимся соком.

3. Подавать в горячем виде или холодном без сока. В обоих случаях к телятине подать соус из яблок и брусники (или клюквы).

4 . Для приготовления соуса бруснику сварить, отцедить воду, протереть через дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар, вскипятить, положить яблоки, нарезанные на четвертинки и очищенные от семян. Когда яблоки будут мягкими, соус остудить и подавать холодным.

Говядина тушеная с грибным соусом

1 кг говядины, 50 г шпика, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан маринада из пряностей, ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 2–3 сушеных или свежих белых гриба, соль.

1. С куска задней ноги говядины удалить верхние пленки, завернуть его в салфетку, отбить молотком, положить в небольшую узкую глиняную миску или эмалированную кастрюлю,

посыпать очищенными и нарезанными морковью, петрушкой, луком, залить охлажденным маринадом и в закрытой кастрюле мариновать в течение суток, изредка поворачивая мясо.

2. Затем вынуть из маринада мясо, натереть солью, обложить его тонкими ломтиками шпика или нашпиговать, положить в кастрюлю, посыпать овощами из маринада, залить до половины горячей водой, закрыть кастрюлю и тушить.

3. Перед подачей на стол тушеное мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см и красиво уложить на подогретое блюдо.

4. В оставшийся от тушения мяса сок положить поджаренную на масле муку и, помешивая, немного поварить ее, процедить сквозь сито (овощи можно протереть).

5. Добавить соль, сметану, мелко нарезанные, отваренные, а затем поджаренные свежие или сушеные грибы, еще раз дать закипеть и залить мясо.

6. Грибы можно потушить вместе с мясом.

Говядина с запеченным картофелем и овощами

Для филе: 1 *кг филейной части, 2 веточки тимьяна, 1 головка чеснока, 2 лавровых листа, 2 ч. ложки черного перца крупного помола, 8 ст. ложек растительного масла, соль.* ***Для запеченного картофеля: 1*** *кг вареного до полу готовности картофеля, 1 головка чеснока, соль, мускатный орех, перец, 250 мл молока, 125 г сметаны, 100 г тертого мягкого сыра, 25 г масла, 1 ст. ложка семян подсолнечника.*

Для овощей: *по 250 г моркови, кольраби, свеклы, цукини, 1 луковица, 75 г масла или маргарина, соль, 2 ч. ложки сахара, тмин.*

1. Снять пленки с мяса. С одной веточки тимьяна оборвать листочки, другую оставить для украшения.

2. Крупно нарезать чеснок, измельчить лавровый лист. Лавровый лист, тмин, чеснок, перец и растительное масло 1 мин взбивать миксером. Этим маслом полить мясо и поставить в холодильник (на 2 дня), за это время дважды перевернуть мясо.

3. Натереть мясо солью и обжарить с оставшейся масляной смесью до образования румяной корочки.

4 . Завернуть мясо в фольгу и запекать при температуре 180 ˚С около 75 мин, затем оставить еще на 10 мин в выключенной духовке.

5. Картофель нарезать тонкими кружочками. Чеснок пропустить через пресс. Картофель уложить в огнеупорную посуду слоями, проложив солью, мускатным орехом, перцем и чесноком. Молоко подогреть и залить картофель. Сверху залить сметаной и запекать 1 ч.

6. За 15 мин до окончания посыпать картофель тертым

сыром, маслом и семечками. Картофель и мясо запекать одновременно, овощи нарезать брусочками. Нарубить листья кольраби.

7. Цукини нарезать кружочками. Мелко нарубить лук и обжарить в масле. В кастрюлю уложить слоями овощи, посолить, поперчить, добавить ½ ч. ложки сахара и воды, тушить 12 мин. Мясо подавать с картофелем и овощами, посыпав измельченными листьями кольраби, украсив тимьяном.

Баранина духовая

150 г баранины, 100 г картофеля, 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 50 г помидоров, 50 г огурцов, соль, перец, зелень укропа, кинза.

1. Корейку нарезать по два куска на порцию, обжарить на масле, переложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы вода только покрыла мясо. Тушить мясо до мягкости в закрытой крышкой посуде.

2. После этого добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, обжаренные ломтики картофеля, соль, перец. Поставить мясо в духовой шкаф и довести до готовности.

3. Подать жаркое, посыпав зеленью укропа и кинзы. Помидоры и огурцы подать отдельно.

...

Совет.

Хорошо выдержанное (подвешенное) мясо ягненка имеет ярко-розовый цвет. Оно должно быть пронизано тончайшими жировыми прожилками и покрыто тонкой жировой пленкой.

Рулет из молодой баранины

1 кг баранины (окорок), 1 ст. ложка сливочного масла, 150 г фарша из баранины или телятины, 1 ломтик булки, 1 яйцо, петрушка, ½ стакана жира, 2–3 моркови, 1–2 картофелины, ½ корня сельдерея, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка (без верха) муки, ½ стакана вина.

1. Большой кусок мяса от окорока разрезать по длине, начиная с передней части, и вырезать кость. Мясо отбить тяпкой, чтобы получился широкий пласт, и посолить.

2. Начинку приготовить следующим образом: 1 ст. ложку сливочного масла размять, добавить фарш молодой баранины

или телятины, ломтик булки, замоченный в молоке и отжатый, головку натертого на терке репчатого лука, яйцо, соль, черный молотый перец по вкусу и немного мелко нарезанной зелени петрушки.

3. Смесь тщательно перемешать, выложить на отбитое мясо и свернуть его рулетом. В нескольких местах перевязать ниткой, чтобы рулет не раскрывался, посолить и равномерно обжарить в жире со всех сторон. В кастрюлю выложить рулет, прибавить морковь, картофель, сельдерей. Влить 3 стакана горячей воды и положить лавровые листики.

4. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить мясо на слабом огне.

5. Готовое мясо выложить на тарелку. Соус процедить сквозь марлю, затем положить в него муку, разведенную белым столовым вином, и варить еще 5 мин.

6. Для гарнира можно подать отварной зеленый горошек с маслом, отварной рис или тушеную морковь с маслом и т. д.

Барашек с рисом

1 тушка барашка, 2 стакана риса, 200 г сметаны, 4 ст. ложки топленого бараньего сала, 4 помидора, 4 огурца, 4 головки зеленого чеснока, соль, зелень, черный молотый перец.

1. Целого молодого барашка очистить от пленки, обработать, промыть, натереть солью, перцем, чесноком, смазать сметаной и зажарить на сале в духовом шкафу.

2. Подавать на блюде с отваренным рисом, свежими или солеными помидорами, огурцами.

3. Перед подачей барашка полить соком, полученным при жарке, посыпать мелкорубленными зеленью и чесноком.

Кролик, тушенный в горчичном соусе

1 небольшой кролик, 250 г бульона (куриного или говяжьего), 3–4 луковицы, 200 мл белого соуса, 1 ст. ложка горчицы, 100 мл сливок, лапша, 1 помидор.

1. Отделить мясо кролика от костей, нарезать небольшими кусочками по 30–40 г, посолить, поперчить.

2. Обжарить мясо на растительном масле до образования золотистой корочки. Добавить нарезанный соломкой лук и жарить до мягкости лука. Затем влить бульон и тушить в течение 1–1,5 ч. За 30 мин до готовности добавить соус, горчицу и сливки.

3. Подавать с вареной лапшой. Украсить блюдо нарезанным помидором.

Кролик, тушенный в горчичном соусе

1 небольшой кролик, 250 г бульона (куриного или говяжьего), 3–4 луковицы, 200 мл белого соуса, 1 ст. ложка горчицы, 100 мл сливок, лапша, 1 помидор.

1. Отделить мясо кролика от костей, нарезать небольшими кусочками по 30–40 г, посолить, поперчить.

2. Обжарить мясо на масле до образования золотистой корочки. Добавить нарезанный соломкой лук и жарить до мягкости лука.

3. Влить бульон и тушить 1 ч. За 30 мин до готовности добавить соус, горчицу и сливки.

4. Подавать с вареной лапшой. Украсить блюдо нарезанным помидором.

Бабка из кролика

1 кг кролика, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 150 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 5–6 сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, соль.

1. Отделенное от костей мясо нарезать мелкими кусочками и вместе с размоченным пшеничным хлебом два раза пропустить через мясорубку.

2. Добавить сливочное масло, сметану, яйца и все хорошо вымешать.

3. Смазанную маслом форму заполнить приготовленной массой, затем поставить в противень с водой и запечь в духовке. Бабку подать на стол с грибной подливой.

4. Для приготовления подливы очищенные и мелко нарезанные морковь, лук, петрушку обжарить вместе с мукой, смешать с вареными, нарубленными сушеными грибами, посолить, залить грибным бульоном и все хорошо проварить.

Заяц в сметане с картофельными крокетами и салатом из красной капусты

Задняя часть 1 зайца, 150 г свиного шпика, 100 г масла для жарения, 3 стакана бульона, 200 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 10 картофелин, 3 желтка, 1 ст. ложка картофельной муки, 2 яйца для панировки, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ½ стакана фритюра для жарения, 1 кочан капусты красной, 2 ст. ложки оливкового или кукурузного масла, щепотка перца, по 1 ст. ложке зелени петрушки и укропа, лавровый лист, 2 луковицы, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль.

1. Заднюю часть зайца, очищенную от пленок, положить на несколько часов в холодную воду, часто ее меняя, а потом на ночь положить в маринад, приготовленный из 2 частей воды и 1 части уксуса, щепотки перца, лаврового листа, зелени петрушки и укропа и 2 луковиц. Маринад должен покрывать все мясо.

2. После маринования вынуть мясо из маринада, нашпиговать кусочками шпика, посыпать перцем и мукой, обжарить в духовке, хорошо подрумянив. Затем разрубить зайца на порционные куски,

сложить в кастрюлю и залить сметанным соусом, приготовленным на той же сковороде, где жарился заяц.

3. Для этого надо растереть муку с оставшимся после жарения жиром, разбавить бульоном так, чтобы не было комков, прокипятить, добавить сметану, вылить в кастрюлю с мясом, накрыть крышкой и поставить в духовку. Часто поливать соусом.

4 . Мягкое жареное мясо залить еще раз ½ стакана сметаны, вскипятить и выложить жаркое на блюдо, обложив крокетами. В салатнике подать салат из красной капусты.

5. Для приготовления крокетов горячий отварной картофель протереть через дуршлаг, добавить картофельную муку и желтки, хорошо вымешать. Сформовать колбаску, порезать на одинаковые кусочки, обвалять в разболтанных яйцах и сухарях, обжарить в кипящем фритюре до золотистого цвета.

6. Для приготовления салата капусту тонко нашинковать и опустить в кипяток на 20 мин. Откинуть на дуршлаг, обсушить, сложить в салатник, посолить, посыпать сахаром и залить смесью из растительного масла и уксуса.

Блюда из птицы

Запеченная и фаршированная птица является традиционным основным блюдом на рождественском столе. К ней подают разнообразные овощи, подливку и соус, например, клюквенный.

Гусь, фаршированный кашей

1 гусь, соль.

Для фарша: *300–400 г ядрицы (смоленской крупы или риса), 2 яйца, 1 яичный белок, 40 г вытопленного из гуся жира, 80 г репчатого лука, 30 г сушеных грибов, 200 г овощей (лук, коренья), гусиные потрошки, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, гусиный жир, бульон из потрошков, перец.*

1. Обработанную птицу тщательно промыть, отрезать шейку и крылья во втором суставе. Разрезать острым тонким ножом кожу на спине (от шеи до гузки) и осторожно отделить кожу с мясом от костей.

2. Крылья – под кожей в плечевом суставе, ножки выломать под кожей в бедренном суставе. Отделенные от мяса кости вынуть.

3. Кожу с мясом, ножками и крыльями посолить за 1–2 ч до приготовления. Вымытые грибы и потрошки залить кипящей подсоленной водой. Варить в закрытой посуде, в середине варки положить очищенные овощи, доварить все вместе, процедить.

4. Крупу, смешанную с 1 белком и подсушенную, залить кипящим бульоном из потрошков и сварить рассыпчатую кашу. Потроха мелко порубить вместе с грибами. Лук очистить, нарезать кубиками и поджарить на вытопленном из гуся жире до светло-золотистого цвета.

5. Сваренную кашу выложить в миску и остудить. Поджаренный лук растереть с 2 яичными желтками, добавить кашу, потрошки и грибы, рубленую зелень, соль, перец, пену из 2 взбитых белков.

6. Все это размешать и полученной массой нафаршировать гуся. Тщательно зашить брюшко, тушку сформировать, связав шнурком крылья и ножки. Положить гуся на противень, полить вытопленным жиром и поставить в горячую духовку.

7. Запекать 1,5–2 ч до готовности, поливая жиром или сбрызгивая водой. Гуся подрумянивать медленно, чтобы кожа не лопалась по швам.

8 . Готового гуся вынуть и выложить на продолговатое плоское блюдо. Острым ножом отрезать ножки и крылья, всего гуся нарезать поперек ломтиками толщиной 2–2,5 см.

9. Полить их жиром, остаток подать в соуснице. Блюдо

украсить зеленью петрушки.

10. Гарнировать гуся квашеной капустой.

Гусь с капустой

Гусь (4–5 кг), 3 ч. ложки соли, ½ ч. ложки черного молотого перца, 1 стакан нарезанного репчатого лука, 3 кг нашинкованной капусты, 1 тертое кислое яблоко.

1. Натереть гуся 2 ч. ложками соли и ¼ ч. ложки перца, поставить в гусятнице в духовку и жарить на слабом огне 20 мин. Отмерить из гусятницы 6 ст. ложек жира, положить в него капусту и лук и тушить на слабом огне тоже 20 мин.

2. Добавить яблоко, оставшиеся соль и перец, а поверх капусты положить гуся.

3. Накрыть и тушить на слабом огне еще в течение 1 ч.

Гусь с квашеной капустой

1 *гусь (1,5 кг), 100 г квашеной капусты, 150 г винных яблок, 80 г репчатого лука, 50 г жира, перец, лавровый лист, мускатный орех или гвоздика, корица, соль, сахар.*

1. Тушку приготовить для начинки, натереть корицей, мускатным орехом, посолить.

2. Лук поджарить на жире, смешать с квашеной капустой, добавить мелко нарезанные яблоки, перец, лавровый лист, потушить 20 мин.

3. Начинить гуся этим фаршем, зашить и жарить в духовке около 2 ч, переворачивая.

…

Совет:

Если при разделывании птицы лопнул желчный пузырь, надо тщательно протереть внутренности птицы солью и промыть ее холодной водой.

Гусь фаршированный

1 небольшой гусь, соль.

Для фарша: *100 г булки, 250 мл молока, 1 гусиная печенка, 2 ст. ложки толченых сухарей, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка зелени петрушки, перец, мускатный орех, майоран, гусиный.*

1. Гуся промыть, вытереть, натереть солью и майораном в порошке за час до приготовления.

2. Для приготовления фарша булку замочить в молоке и отжать. Пропустить через мясорубку всю массу, добавить соль,

перец, мускатный орех, мелко нарезанную петрушку. Смешать со взбитыми яичными белками и толчеными сухарями. Фарш должен быть пышным.

3. Гуся нафаршировать, зашить брюшко, положить на противень. Полить вытопленным гусиным жиром, сбрызнуть водой и поставить в горячую духовку.

4 . Запекать около 2 ч (в зависимости от возраста птицы), часто поливая соусом. Вместо выпарившегося соуса подливать воду.

5. Готового румяного гуся вынуть и разделить на порции.

6. Выложить на продолговатое блюдо так, чтобы гусь выглядел как целый, украсить зеленью петрушки.

7. Подать с картофелем, красно– или белокочанной капустой, свеклой, брусникой, салатом из квашеной капусты.

Гусь, фаршированный телятиной

1 гусь, соль.

Для фарша: *400–600 г телятины без костей, 60 г сала, 50 г репчатого лука, 20 г жира, 50-100 г булки, 125 мл молока, 1 гусиная печень, 2 яйца, соль, перец, мускатный орех, майоран.*

1. Подготовленную птицу тщательно промыть, отрезать шейку и крылья во втором суставе. Разрезать острым тонким ножом кожу на спине (вдоль от шеи до гузки) и осторожно отделить кожу с мясом от костей.

2. Крылья выломать под кожей в плечевом суставе, ножки – под кожей в бедренном суставе. Отделенный от мяса скелет вынуть. Кожу с мясом, ножками и крыльями посолить.

3. Для приготовления фарша булку замочить в молоке, отжать. Лук очистить, мелко нарезать и поджарить на жире. Булку, лук, печень, сало и телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Размешать массу с яйцами, заправить солью, черным молотым перцем, мускатным орехом, майораном.

4. Все размешать и полученной массой нафаршировать гуся. Тщательно зашить брюшко, связать шнурком крылья и ножки.

Положить тушку на противень, полить вытопленным гусиным жиром и поставить в горячую духовку. Запекать 1,5–2 ч до готовности, поливая жиром или сбрызгивая водой.

5. Готового гуся вынуть и переложить на продолговатое плоское блюдо. Острым ножом отрезать ножки и крылья, тушку нарезать поперек ломтиками толщиной 2–2,5 см. Полить их жиром, остаток подать в соуснике. Блюдо украсить зеленью петрушки.

6. Гарнировать картофелем, салатом из краснокочанной капусты, салатом из квашеной капусты, фруктами из компота или брусникой.

Совет:

Если при разделывании птицы лопнул желчный пузырь, надо тщательно протереть внутренности птицы солью и промыть ее холодной водой.

Гусь, фаршированный без костей

1 гусь (1,5 кг), 300 г риса (или гречневой крупы), 2 яйца, 100 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 30 г сухих грибов, куриные потрошки, зелень петрушки, соль, перец, коренья.

1. Подготовленную тушку разрезать острым ножом вдоль спины от шеи до гузки. Осторожно отделить кожу с мясом от костей. Вынуть отделенный скелет.

2. Кожу с мясом и оставшимися частями посолить за 1 ч до запекания.

3. Вынутые кости, а также потрошки и грибы сварить с кореньями и приправами в малом количестве воды.

4 . Рис или гречневую крупу промыть, залить отваром от потрохов, посолить и варить до полуготовности.

5. Потрошки мелко порубить вместе с грибами, добавить поджаренный лук, соль, перец, яйца, все перемешать с кашей.

6. Этой массой начинить подготовленного гуся, зашить разрезанную кожу, перевязав шнурком ноги и крылья.

7. Готовую птицу, поместив в гусятницу, смазать маслом и поставить на 1,5–2 ч в горячую духовку.

8 . Переворачивать в процессе запекания, поливать жиром (или сбрызгивать водой). Перед подачей обрезать крылышки и ножки, нарезать гуся на порции.

Гусь, фаршированный тушеной капустой

Гусь (2 кг), 50 г сливочного масла, 1 кг квашеной капусты, 150 г копченой грудинки,2 яблока, 2 головки репчатого лука, 200 мл воды, соль, сахар по вкусу.

1. Нарезать помельче квашеную капусту, отжать сок (если капуста кислая, долить немного воды) и тушить до полумягкости.

2. К капусте добавить нарезанную кусочками и поджаренную вместе с измельченным луком грудинку, нарезанные кубиками яблоки, подсыпать по вкусу сахар.

3. Гуся натереть солью, нафаршировать приготовленной массой, зашить нитками, положить на противень или сковороду спинкой вниз и влить воду.

2. Через каждые 30 мин следует поливать гуся соком.

Гусь с огурцами

1 кг гуся, 75 г репчатого лука, 10 г муки, 200 г соленых огурцов, душистый молотый перец, соль по вкусу.

1. Подготовленную тушку разрезать на куски, слегка посолить их, переложить в неглубокую кастрюлю и жарить.

2. Когда мясо начнет подрумяниваться, положить туда же мелко нарезанный лук. Когда он порозовеет, всыпать муку. Тушить гуся, понемногу подливая воду.

3. Огурцы тщательно вымыть, очистить от кожи, нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю с гусем, добавить, если нужно, еще немного воды и молотый перец. Тушить до готовности мяса и пока огурцы не станут мягкими, а соус не загустеет.

4. Кушанье подать на блюде, полив соусом.

Гусь, тушенный с капустой

1 гусь, 200 г шпика, 2 кг квашеной капусты, 1 луковица, соль, красный молотый перец, бульон.

1. Подготовленного молодого гуся средней упитанности промыть, обсушить и разрезать на куски.

2. Дно кастрюли выстлать ломтиками шпика, на него положить куски гуся, посыпать солью, паприкой и нарезанным луком. Сверху положить квашеную капусту, полить бульоном и тушить под крышкой примерно 2 ч.

3. Когда мясо и капуста станут мягкими, выложить их на большое блюдо: мясо на середину, капусту – вокруг.

4 . Подать к столу с жареным картофелем.

Утка, фаршированная с чесноком

1 утка, соль, зелень петрушки.

Для начинки: *1 утиная печенка, 50 г сливочного масла (или маргарина), 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сухарей, зелень петрушки, черный молотый перец, чеснок, соль.*

1. Сливочное масло растереть с яичными желтками, натертым на терке луком, отваренной мелко измельченной печенкой, нарезанной зеленью. Всыпать соль, перец, перемешать массу со взбитыми белками и молотыми сухарями.

2. Подготовленную тушку посолить, заполнить начинкой, зашить брюшко, положить в утятницу, сбрызнуть водой и запечь в духовке, время от времени поливая выделяющимся соком (если сока мало, подлить воду).

3. Когда утка подрумянится, чеснок наколоть на вилку и натереть им тушку. Запеченную утку выложить на доску, вытянуть нитку и нарезать на порции.

4. На длинное блюдо выложить отварной картофель, сверху положить куски птицы в форме целой утки.

5. По краю разложить ломтики начинки и украсить блюдо зеленью петрушки.

6. Отдельно подать консервированный чернослив или маринованные сливы.

Утка с груздями

1 утка, 400 г соленых груздей, 2 стакана белого соуса, 2 ст. ложки каперсов.

***Для соуса** : 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 500 мл овощного (мясного или рыбного бульона), соль, вкусовые приправы (зелень, горчица, сметана).*

1. Муку спассеровать, разбавить бульоном, на слабом огне проварить, добавить соль и вкусовые приправы.

2. Утку фаршировать солеными груздями и жарить в кастрюле в масле, потом разобрать на 4 части.

3. Облить белым соусом, в который можно добавить мелко нарезанные каперсы.

...

Совет:

На гарнир подать печеные яблоки, тушеную капусту, гречневую кашу (рассыпчатую) или картофель.

Утка маринованная запеченная

1 утка, 2 луковицы, 120 мл уксуса, 5–7 горошин перца, 50 г майонеза, 100 г сметаны, 1 ч. ложка муки, лавровый лист, чеснок, соль

1. Подготовленную тушку вымыть и уложить в посуду, обложить кружочками лука. Вскипятить 1 л воды со специями, добавить уксус, остудить.

2. Залить утку маринадом на 2–3 дня и поместить на холод. Каждый день тушку переворачивать.

3. Перед приготовлением тушку обсушить марлей, натереть солью с толченым чесноком, смазать майонезом и запекать в горячей духовке (240 °С) до готовности, время от времени поливая образовавшимся соком. Когда птица немного подрумянится, обложить ее луком из маринада.

4. Готовую утку выложить на сервировочное блюдо, разрезать, обложить отварным картофелем, полить соусом.

5. Для приготовления соуса сметану смешать с мукой, влить в образовавшийся во время запекания сок, прокипятить.

6. Отдельно подать маринованные фрукты (или овощи).

Утка с яблоками

1 утка, 750 г кисло-сладких яблок, 2 ст. ложки сливочного масла (или сметаны), черный молотый перец, соль.

1. Обработанную тушку натереть солью снаружи и внутри, нафаршировать яблоками. Отверстие в брюшке зашить.

2. Перевязать ножки и крылышки, положить утку спинкой на противень, полить растопленным маслом (или сметаной) и жарить в горячей духовке, пока она не зарумянится.

3. Затем влить немного воды и жарить, уменьшив огонь, еще около 1,5 ч, поливая вытопившимся жиром и соком.

Блюда из рыбы

Рыбные блюда реже встречаются на пасхальном столе, чем мясные, но и они имеются в пасхальном меню у многих народов.

Судак, маринованный в гранатном соке

1 кг филе судака, 1 лимон, 2 граната, 1 зубчик чеснока, 500 г свежих помидоров, растительное масло.

1. Из лимона и гранатов выжать сок. В него положить нарезанное на порционные куски филе судака на 15 мин.

2. В растительном масле поджарить мелко нарезанный зубчик чеснока. Затем чеснок вынуть, поджарить на чесночном масле подготовленную рыбу и нарезанные на крупные дольки свежие помидоры.

Судак по-киевски

500 г рыбы, 600 г картофеля, 60 г сливочного масла, 20 г сухарей, 200 г сметанно-грибного соуса, 40 г голландского сыра, 4 яйца, соль, зелень.

1. Филе судака без костей нарезать на порционные куски, посолить, посыпать перцем и обжарить. Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кружочками и обжарить.

2. Сковороду смазать жиром, посыпать сухарями, на середину поместить рыбу, а вокруг уложить картофель. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, залить яйцом так, чтобы желток остался целым, и запечь в жарочном шкафу.

3. Подать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Кета по-приморски

600–700 г кеты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 100 мл растительного масла.

Для соуса: *1 ст. ложка пшеничной муки, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 50 мл вина, лимонная кислота, зелень.*

1. Рыбу разделать на филе с кожей без реберных костей, нарезать кубиками по 15–20 г, посыпать солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и обжарить в большом количестве растительного масла.

2. Репчатый лук поджарить с добавлением в него пшеничной муки. Положить томат-пюре и развести рыбным бульоном. Добавить соль, лимонную кислоту, сахар и белое сухое вино.

3. Перед подачей куски жареной рыбы залить приготовленным соусом и прокипятить 10–15 мин.

4. На каждую порцию рыбы положить ломтик лимона, очищенный от кожицы, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

5. Так же можно приготовить горбушу, морского окуня, камбалу.

Завиванец из судака

140 г судака, 1 яйцо (для фарша), 100 г репчатого лука, 7 г зелени петрушки, 7 мл уксуса 3 %-ного, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

***Для соуса** : 1 вареное яйцо, 3 мл растительного масла, 10 мл уксуса 3 %-ного, 1 г горчицы, 1 г сахара, 10 г сметаны, 2,5 г белых маринованных грибов, 2,5 г соленых огурцов.*

1. Рыбу почистить, промыть, отрезать голову, разрезать тушку вдоль, вынуть позвоночные и реберные кости, брюшную полость нафаршировать массой из рубленых яиц, перца, соли и мелко нарубленной зелени петрушки, свернуть рыбу трубочкой и перевязать.

2. В кипящую воду добавить уксус, перец, лук, лавровый лист, затем опустить приготовленную рыбу и варить.

3. При подаче нарезать на порции и охладить. Соус подать отдельно.

4 . Для приготовления соуса желтки сваренных яиц растереть, затем добавить небольшими порциями растительное масло, слабый раствор уксуса, горчицу, сахар, соль. Смесь протереть через сито, добавить нарезанные кружочками соленые огурцы, маринованные грибы, ложку сметаны и все перемешать.

Отварная севрюга с соусом из грибов

2 кг севрюги свежей или свежемороженой, 1 кг шампиньонов, 2 стакана рыбного бульона, 3 желтка, 200 г сметаны, 100 г масла, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 1 морковь, ½ пучка зелени петрушки, 1 лавровый лист, 10 горошин перца.

1. Севрюгу куском положить в кипяток на 5 мин, вынуть, очистить от шипов и чешуи, хорошо промыть и положить в кипящий бульон, сваренный из муки, моркови, лаврового листа, 10 зерен перца и связанной в пучок зелени петрушки. Вскипятить на сильном огне.

2. Через 3–4 мин убавить огонь и доваривать рыбу паром, чтобы бульон не кипел. Готовую рыбу оставить в отваре.

3. Шампиньоны очистить, промыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю с 50 г масла и 1 стаканом воды и тушить, закрыв крышкой, до полной готовности. 50 г масла, 2 ст. ложки муки и щепотку соли растереть в глубокой сковороде, постепенно развести горячим бульоном, добавить шампиньоны с соком, вскипятить, чтобы получилась густая масса.

4. Желтки растереть со сметаной, заправить соус и, не давая кипеть, держать на пару до подачи.

5. Севрюгу нарезать тонкими ломтиками, положить на блюдо

в таком же порядке, как до нарезки, залить соусом.

Осетрина по-русски

1 кг осетрины, 1 стакан соленых грибов, 1 стакан белого вина, 1 морковь, 1 петрушка, 4 шт. лука-порея, 4 соленых огурца, 1 ст. ложка томата.

1. Оттаявшую или свежую осетрину положить в крутой кипяток, дать 1 раз вскипеть, сразу вынуть и положить в холодную воду. Очистить от чешуи, шипов и хрящей.

2. Сварить мелко нарезанные коренья, процедить, прибавить нарезанные огурцы, томат, нарезанные соломкой грибы, белое вино, ½ стакана огуречного рассола. Смешать все вместе, вскипятить, залить этой смесью ошпаренную рыбу и доварить до готовности.

3. Остудить, нарезать рыбу вкось широкими ломтями, разложить на блюде, залить соусом с кореньями. Оставшийся соус подать в соуснике.

...

Совет:

Куски рыбы при варке сохранят форму, если на их коже сделать по 2–3 надреза ножом.

Палтус с грибами

400 г палтуса, 100 г отварных грибов, 100 г сладкого перца, 50 г маслин и оливок, 40 г лимона, 50 г петрушки, соль, черный молотый перец.

1. Нафаршировать палтус отварными грибами, поставить в духовку на 30 мин при температуре 180 °С. Нарезать лимон.

2. Готовое блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

Семга с клюквой

200 г семги, 100 г клюквы, щепотка лимонной кислоты, 50 г сока маслин, 20 г маслин, соль, черный молотый перец.

1. Нарезать филе семги брусочками и обжарить их на сковороде. Обжарить клюкву с добавлением сока маслин. Выложить семгу в тарелку и добавить клюкву.

2. Готовое блюдо украсить маслинами.

Угорь, запеченный с грибами

1 угорь (1 кг), 100 г грибов, 1–2 луковицы, ½ пучка петрушки, 2 ст. ложки масла, соль, черный молотый перец.

1. Нарезать ломтиками грибы и припустить их в масле,

предварительно посолив.

2. Очистить лук и зелень петрушки, мелко нарезать и смешать с грибами.

3. Добавить черный молотый перец и посолить по вкусу.

4 . Угря посолить и нафаршировать подготовленной смесью. Смазать подсолнечным маслом и завернуть в фольгу. Закрыть с обоих концов и поставить в духовку. Подавать с отварным картофелем, зеленым салатом и ломтиками лимона.

Линь в сметане

2–4 линя (в зависимости от величины), 750 мл воды, 1 луковица, 1 лавровый лист, 50 г масла, 50 г муки, 1 *стакан белого вина, 250 г сметаны, пряности, соль, коренья.*

1. Подготовленную рыбу сварить до полуготовности, заправить солью, кореньями, луком и пряностями, затем достать рыбу из кастрюли.

2. Поджарить в масле муку, залить частью отвара, добавить вино и сметану. Положить кусочки угря в смазанную жиром жаропрочную форму, залить процеженным соусом и варить на самом слабом огне.

3. При желании посыпать измельченным укропом или зеленью петрушки.

Щука фаршированная

1 щука (весом около 2 кг), 1 луковица или мускатный орех, 100 г масла или сметаны, 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба, соль, черный молотый перец, вкусовые коренья, 1 лавровый лист.

1. На голове щуки подрезать кожу, чтобы она снималась вместе с головой, снять ее с тушки в направлении к хвосту.

2. Хребет у хвоста надрезать изнутри таким образом, чтобы тушка была вынута, а хвост остался с кожей и головой.

3. Рыбу выпотрошить, мясо отделить от костей, дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным белым хлебом и (по желанию) луком (лук придает массе серо-зеленый оттенок).

4 . Добавить в массу тертый мускатный орех, топленое масло или густую сметану, соль, перец, тщательно перемешать.

5. Подготовленной массой начинить кожу щуки (нельзя начинять туго, так как при варке масса набухнет и кожа может лопнуть). Завернуть рыбу в марлю, оставив оба конца марли свободными, чтобы легче было опустить рыбу в кастрюлю с бульоном и вынуть оттуда.

6. Варить рыбу в бульоне со специями и кореньями на слабом огне 30 мин. Затем вынуть и развернуть марлю.

7. Выложить фаршированную рыбу на блюдо (можно разрезать на куски), гарнировать зеленью петрушки, ломтиками лимона или моркови.

8. К рыбе можно подать картофельное пюре, соус белый или из зелени.

...

Совет:

Если рыба жарится с небольшим количеством жира, то панировать ее в пшеничной муке лучше перед самой жаркой.

Карп, тушенный в сметане

2 кг карпа, соль, молотый перец, 4 ст. ложки масла или маргарина, 1 луковица, по ½ стакана мелко нарезанной зелени петрушки и зеленого лука, 1 стакан сметаны, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 100 г молотых сухарей, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сока ревеня или уксуса, вода.

1. Карпов очистить, обрезать головы, плавники, промыть, нарезать кусками, посыпать солью и перцем, обжарить вместе с луком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и лука, тушить 2–3 мин, добавить сметану, воду, лавровый лист, гвоздику, молотые сухари и специи. Тушить под крышкой 20 мин.

2. В кастрюле растопить сахар до коричневого цвета, добавить сок ревеня или уксус, получившуюся жидкость влить в кастрюлю с рыбой.

3. Готовую рыбу выложить в посуду и залить жидкостью, в которой она тушилась.

Горбуша, тушенная с картофелем по-домашнему

1 горбуша (треска, окунь морской, сазан, ставрида океаническая, филе хека, палтуса), 1 луковица, ¼ корня сельдерея, 6–7 картофелин, 1–2 моркови, 2 стакана молока, соль, зелень петрушки, укроп.

1 . Для приготовления этого блюда используют филе с кожей или без нее, получаемое при кулинарной разделке рыбы, а также выпускаемое промышленностью.

2. Готовят это блюдо в глубоких порционных сковородах или в горшочках.

3. Подготовленные овощи нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и сельдерей обжарить, переложить в порционную сковороду или горшочек, добавить картофель, морковь, соль, перец, молоко и тушить 15–20 мин, затем на овощи положить кусочки филе массой по 20–25 г и тушить до готовности в духовке.

4. Подавать в горшочках, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная в слоеном тесте

2 ½ кг рыбы, 200 г шампиньонов, ½ небольшой сельди, ½ стакана панировочных сухарей, соль, черный молотый перец, слоеное тесто (на 300 г масла).

***Для соуса** : 1 ч. ложка масла сливочного, 150 г томата, 1 ч. ложка муки, 500 мл бульона.*

1. Очистить рыбу, разрезать по спине, выпотрошить через разрез внутренности и удалить хребтовую кость. Голову и хвост оставить. Хорошо промыть.

2. Для приготовления фарша шампиньоны очистить, нарезать кружочками и потушить в масле; сельдь растереть с куском сливочного масла, добавить сухари, соль и перец по вкусу, все хорошо перемешать с приготовленным томатным соусом. Заправленный соусом фарш остудить.

3. Приготовить слоеное тесто, разделить его пополам и каждую половину раскатать в пласт длиной с рыбу. На один из пластов положить брюшком вниз рыбу, наполнить ее фаршем через разрез, накрыть другим пластом теста и, обрезав лишнее тесто, придать закрытой в тесте рыбе ее форму.

4. Края теста смочить водой, чтобы оно хорошо слепилось. Обмазать тесто яйцом, проколоть сверху отверстие, чтобы пар выходил наружу, и поставить рыбу в тесте в хорошо нагретую духовку. Как только тесто зарумянится, убавить огонь и допекать рыбу на небольшом огне. Когда тесто будет свободно сходить с листа, осторожно снять рыбу на блюдо. Рыба должна печься не менее 1 ч. Нарезать ее порционными кусками и подать. Оставшийся соус подавать отдельно в соуснике.

5. Для приготовления соуса растереть на сковороде муку с маслом (на огне), не давая зарумяниться, положить томат и разбавить бульоном. Прокипятить соус до густоты сметаны.

Рыба фаршированная

4 рыбы средней величины, 50 г томат-пасты, 2 луковицы, 2 соленых огурца, масло сливочное или растительное, жир, молотые сухари, молоко, мука, зелень, соль, черный молотый перец.

1. Рыбу промыть, очистить, удалить кости из целой тушки.

2. Изнутри рыбу смазать томат-пастой, посолить, посыпать перцем, обложить мелко нарезанным луком и ломтиками огурцов. Запанировать в сухарях, положить на сковороду с разогретым жиром, смазать маслом и запечь в духовке.

3. Когда рыба подрумянится, полить небольшим количеством молока. Жидкость, оставшуюся после жарения рыбы, слить и приготовить на ней мучной соус с мелко нарезанной зеленью.

Рыба, фаршированная грибами

1 кг рыбы, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан рыбного бульона, 200 г шампиньонов или белых грибов, 2 яйца, ¾ стакана сухарей панировочных, 1 ½ стакана фритюра.

1. Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать косыми филеями, надрезать каждый пополам не до конца, нафаршировать, сложить куски вдвое, чтобы фарш полностью был закрыт ими, посолить, обвалять в муке 2 раза, смочить в яйце и 2 раза обвалять в сухарях.

2. Поджарить во фритюре, посыпать зеленью. Подавать с растопленным маслом.

3. Для приготовления фарша растереть муку и масло, посолить, постепенно развести горячим бульоном, вскипятить и перемешать с тушеными грибами. Остудить.

...

Совет:

Чтобы куски рыбы хорошо подрумянились, перед тем как жарить, их рекомендуется обсушить сухой салфеткой.

Рулетики рыбные со шпиком

800 г рыбного филе, 150 г шпика, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Шпик нарезать тонкими ломтиками. Филе свежей или мороженой рыбы нарезать порционными кусками, слегка отбить, натереть солью и перцем.

2. На каждый кусок рыбы положить ломтик шпика, свернуть их рулетиками и заколоть деревянными зубочистками.

3. Обмакнуть подготовленные рулетики во взбитые яйца, запанировать в муке, еще раз – в яйце, а затем обвалять в сухарях.

4. Жарить рулетики во фритюрнице 4–6 мин при 160 °С.

5. Подавать с тушеными овощами.

Голубцы из осетрины к Рождеству

120 г осетрины, 20 г репчатого лука, ½ помидора, 30 г шампиньонов, 1 большой лист китайской капусты, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, соль, черный молотый перец.

1 . Для приготовления начинки лук и грибы нарезать мелким кубиком и обжарить на растительном масле. Помидор надрезать крест-накрест, на 1–2 мин опустить в кипяток, очистить от

кожицы и семечек.

2. Затем нарезать кубиками, добавить в грибы с луком, соль и перец черный молотый и тушить на медленном огне в течение 15–20 мин.

3. Капустный лист ошпарить кипятком. Два кусочка осетрины хорошо отбить. На подготовленный капустный лист уложить кусок осетрины, сверху – слой фарша, затем еще один кусочек рыбы. Завернуть конвертиком.

4. Голубцы обжарить с двух сторон до образования румяной корочки, залить сметаной, досолить по вкусу и тушить до готовности (примерно 15 мин).

5. Готовые голубцы выложить на тарелку, полить сметанным соусом, украсить веточкой зелени.

Карп, варенный в пиве

1 карп (около 1 кг)у 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, 2 моркови, 1 ч. ложка меда, соль, специи, 100 мл светлого легкого пива.

1. Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него как можно больше костей.

2. В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом.

3. Довести смесь до кипения и варить 6–8 мин, затем, убавив огонь, варить до готовности рыбы.

4. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленью. Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

Рулет из трески

1 крупная треска, 1 лимон, 2 яйца, 100 г копченого шпика, 2 луковицы, 50 мл растительного или сливочного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

1. Треску выпотрошить, отрезать плавники, вынуть все кости так, чтобы не разорвать кожу. Очищенную рыбу положить на мокрую доску кожей вниз, натереть лимонным соком, солью, перцем, смазать взбитым яйцом.

2. Сверху положить тонкие ломтики шпика, вторично смазать яйцом, посыпать измельченным крутым яйцом, мелко нарезанными луком и зеленью, туго свернуть рулетом, перевязать белой ниткой, положить на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром и обжарить в духовке с обеих сторон.

3. Затем влить на противень немного бульона или воды и тушить, поливая время от времени рулет жидкостью.

4. Рядом с рулетом на противне можно испечь очищенный картофель.

5. Готовый рулет выложить на доску, освободить от ниток и нарезать ломтями. Подавать с картофелем, соусом, салатами.

Сазан, фаршированный орехами

1 сазан весом 2 кг, 3 стакана очищенных грецких орехов, 300 г грибов свежих, ½ стакана сухарей панировочных, 100 г томата, 1 стакан белого вина, 200 г сливочного масла, 300 г сметаны, 4 яйца, соль и перец.

1. Рыбу очистить от чешуи, вынуть из головы жабры и разрезать ее вдоль спины, через разрез вынуть кости и внутренности.

2. Хорошо промыть рыбу, посолить и поперчить изнутри. Голову и хвост не отрезать. Разрез заполнить фаршем, зашить тушку.

3. Для приготовления фарша лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле, добавить томат, приготовленные свежие грибы и, хорошо прожарив, соединить с сухарями и толченными в ступке орехами, добавить вино, соль и перец по вкусу.

4 . Нафаршированную и зашитую рыбу положить на противень, залить вином и, часто поливая соком, тушить в духовке до готовности.

5. Затем готовую рыбу переложить на металлическое блюдо и залить сметаной, смешанной с яйцами.

6. Запечь в духовке и подавать в горячем виде на том же блюде.

Семга по-маршальски

1 кг семги, 150 мл оливкового масла, 500 мл мясного бульона, зелень лука и петрушки, 250 г маринованных мелких груздей, шампиньонов, зеленых оливок, корнишонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, щепотка красного молотого перца.

1. Семгу очистить с хвоста и выпотрошить. Вымыть холодной водой и промокнуть полотенцем. Выложить в плоскую посуду, обсыпать мелко нарезанными петрушкой и луком и залить оливковым маслом.

2. Оставить рыбу в маринаде на 2–4 ч, затем вынуть и обжарить на сковороде в том же масле до полуготовности. Пока рыба остывает, приготовить соус.

3. Грибы, оливки и корнишоны нарезать, залить половиной соуса. Вторую половину отложить, перед подачей блюда на стол вылить в соусник и подать отдельно. Тушить грибы и корнишоны в соусе до готовности.

4. Затем соус отцедить. С рыбы осторожно снять кожу и нарезать мясо крупными ломтями. Выложить нарезанную рыбу в плоскую сковороду, залить соусом, оставшимся от тушения

грибов, и положить в духовку. Тушить до готовности.

5. Вынуть рыбу из духовки, красиво выложить на специальное блюдо и обложить гарниром – грибами и корнишонами.

Печенье и пряники

Рождество совпадает с языческим праздником, славящим Коляду. По Карамзину, это бог пиршества и мира. В это время принято колядовать – ходить по домам, рядиться в маски и распевать песни. Для колядующих выпекали сдобные смешные фигурки из теста – какурки, каракульки и пряники.

Печенье песочное

2 стакана муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахарной пудры, 1 яйцо, соль и сода на кончике ножа, ½ ч. ложки сока лимона, ½ ч. ложки молотой лимонной корки.

1. Масло тщательно растереть с сахарной пудрой до получения однородной массы, добавить яйцо, желток и продолжать растирать массу до полного растворения кристаллов сахара. После этого ввести в массу питьевую соду, погасив ее соком лимона, а для ароматизации – цедру лимона.

2. В подготовленную массу всыпать муку и замесить однородное, пластичное тесто. Раскатайте тесто тонким слоем толщиной 0,4–0,6 см, металлической выемкой выдавите печенье.

3. Положить их на противень, украсить изюмом и выпекать при температуре 180–220 °С до готовности.

Печенье ореховое

100 г муки, 100 г сахарной пудры, 100 г измельченных ядер орехов, 2 белка, 2 желтка, ½ стакана ядер орехов.

1. Замесить тесто, поставить его на 1,5 ч в холодильник, затем раскатать тонким слоем толщиной 0,4–0,5 см, вырезать круглой выемкой, смазать желтком, посыпать рублеными ядрами орехов.

2. Выпекать при температуре 180–200 °С.

Печенье «Домашнее»

2 стакана муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахарного песка, 1 яйцо, ½ лимона, натертого вместе с цедрой, соль, сода.

Для глазури: *150 г сахарной пудры, 2 ст. ложки порошок какао, 3 ст. ложки горячей воды, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла.*

1. Из указанных ингредиентов приготовить тесто. Раскатать его ровным слоем толщиной 0,5 см и с помощью круглой рифленой выемки вырезать заготовки, испечь, охладить.

2. В поверхность охлажденного печенья втереть тонким слоем густой джем, после чего покрыть поверхность шоколадной глазурью, украсить ядрами грецких орехов.

3. Для приготовления глазури в горячей воде растворить

сахарную пудру, какао и сливочное масло.

Печенье из песочного теста «Звездочка»

450 г пшеничной муки, 300 г сахара, 200 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1 ч. ложка соды, 2 капли фруктовой эссенции.

1. Масло размягчить до сметанообразного состояния, добавить сахар и растирать 15 мин.

2. Влить частями сметану, непрерывно помешивая, добавить соду, эссенцию, муку и вымесить тесто.

3. Раскатать в пласт толщиной 7 мм, формочкой наштамповать или нарезать ножом печенье и печь в духовке при 230 ˚С до золотистого цвета.

Печенье с грецким орехом

2,5 стакана пшеничной муки, 200 г сливочного масла, ⅓ стакана сахара, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сахарной пудры, 1 стакан нарубленных грецких орехов, ½ стакана нарубленной цедры цитрусовых (смеси), ¼ ч. ложки свеженатертого мускатного ореха, 9 ч. ложек розовой воды, сахар для глазури.

1. Просеять муку в широкую посуду. Вмешать в нее масло до тех пор, пока смесь не будет похожа на хлебные крошки.

2. Добавить туда же сахар для глазури и перемешать. Вмешать яичный желток и немного воды и вымесить плотное тесто. Оставить охладиться на 30 мин.

3. Разогреть духовку до 180 ˚С. Промазать маслом противень. Для приготовления сиропа следует поместить в кастрюлю сахарную пудру и 100 мл воды. Нагреть на умеренном огне до растворения сахара. Довести до кипения и кипятить несколько минут, пока сироп не упарится и слегка не загустеет.

4. В широкой посуде перемешать грецкие орехи, цедру цитрусовых и мускатный орех. Увлажнить эту смесь сиропом. На посыпанной мукой поверхности раскатать тесто. Вырезать из него кружки диаметром 10 см.

5. Положить по 1 ч. ложке ореховой начинки на каждый кружок, сложить кружки, как пельмени, и «запечатать» начинку. Выпекать в духовке 20–30 мин до легкого подрумянивания. Сбрызнуть розовой водой, слегка обсыпать глазировочным сахаром.

Печенье «Южанка»

1 стакан муки, ¾ стакана сахарной пудры, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки порошка какао, соль, сода, ½ ч. ложки сока лимона, 1 стакан миндаля.

1 . Тесто приготовить путем взбивания масла с сахарной пудрой до получения однородной массы. Затем добавить яйцо, соль, соду и сок лимона, после чего всыпать муку с порошком какао и быстро замесить легкое тесто.

2. Тесто быстро выдавить из кондитерского мешка через резную большую трубочку в виде ромашек на противень, слегка смазанный маслом. Центр цветка украсить глазком из белого ядра орешка или цукатом из апельсинной корочки.

3. Выпекать печенье рекомендуется при температуре 200–220 ˚С до готовности.

Пряник праздничный

3 ½ стакана пшеничной муки, 1 стакан сахарной пудры, ⅔ стакана меда, 1 ½ стакана ядер грецких орехов, 5 яиц, 1 ст. ложка пряностей (корицы, мускатного ореха), У *ч. ложки питьевой соды, ½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка жженого сахара.*

Для глазури: *½ стакана сахара, 2 ст. ложки воды.*

1. Мед, сахарную пудру, яйца, пряности, питьевую соду, растительное масло, жженку перемешать, добавить ядра грецких орехов, пшеничную муку и быстро замесить мягкое тесто.

2. Раскатать тесто в пласт толщиной 6–7 см и с помощью разнообразных форм штамповать пряники, уложить их на слегка смазанные листы, поверхность смочить и выпекать при температуре 190–210 ˚С.

3. Горячие пряники смазать сиропом и охладить до тех пор, пока поверхность пряников не подсохнет.

4. Для приготовления глазури сахар залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить сироп до тех пор, пока он не загустеет и не образует пробу «толстая нить».

5. Использовать сироп теплым, иначе он засахаривается.

Пряники народные

500 г меда, 500 г пшеничной муки, ½ стакана сметаны, 1 стакан молока, 2–3 яичных желтка, 1 ч. ложка жженого сахара, 1 ч. ложка молотой корицы, ½ ч. ложки гашеной пищевой соды.

1. Муку смешать с молотой корицей и содой. В мед ввести жженый сахар, влить молоко, сметану, выбить яичные желтки и хорошо перемешать.

2. Затем добавить муку и вымесить тесто. На противни, смазанные маслом или жиром и посыпанные мукой, уложить коржи и выпечь. Готовые коржи охладить и нарезать пряники желаемой формы.

Пряники медовые с грецким орехом

2 стакана муки, 1 стакан меда, ½ стакана сахарного песка, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ч. ложки питьевой соды, ½ ч. ложки толченой гвоздики, ½ стакана размельченных грецких орехов.

1. Растопленный на огне мед смешать с сахаром, затем постепенно всыпать муку. Готовое тесто поставить в прохладное место до охлаждения.

2. В холодное тесто разбить яйца и добавить разведенную в небольшом количестве воды соду. Хорошо все вымешать, затем ввести растопленное масло, гвоздику и рубленые орехи.

3. Тесто раскатать на столе, посыпанном мукой, вырезать формочками пряники, выложить на холодный противень, смазанный маслом.

4. Выпекать при температуре 200–220 °С.

Крещение

19 января Православная Церковь празднует Крещение Господне (Святое Богоявление). Именно в ночь с 18 на 19 января Иоанн Предтеча (Креститель) крестил Иисуса в водах реки Иордан. Считается, что событие крещения Иисуса в Иордане было связано с явлением Отца-Бога и Святого Духа, которое стало знамением, возвещающим миру о приходе Спасителя. Это и дало второе, народное, название праздника.

Этот праздник является самым древним христианским праздником. Он установлен еще с апостолских времен. Первоначально праздник носил название «Епифания», в переводе «явление», или «Богоявление». Так же этот праздник имел название «Святые Светы», в последствии Святки. По приданию, Господь приходит в этот день, чтобы пролить на мир Неприступный Свет.

Крещение Господне предваряет однодневный Крещенский пост (18 января), который также называется Крещенский Сочельник. Единственное блюдо, которое разрешено употреблять, – «бедная кутья» – постная каша из зерновых (как правило, пшена). В посте этого дня есть и функциональное назначение – отделить святочные гулянья (они длятся с 7 по 17 января) от очередного самостоятельного церковного праздника, открыть новый цикл церковных ритуалов и духовных переживаний.

В древности праздник Крещения Господа Иисуса Христа был соединен с праздником Рождества Христова. По этой причине сохранилось много сходства в обрядах и содержании двух этих праздников. В частности, тот же Крещенский сочельник, Крещенское Навечерие (или вечер) «дублирует» сочельник или Навечерие Рождества.

По традиции, соблюдающейся с древности и до ныне, верующие в Крещенский сочельник идут на вечернее богослужение, ничего не вкушая перед этим. Делается это с той целью, чтобы приобщиться после службы к святой воде, которую как раз и освящают первый раз в новом году. Многие верующие уносят святую воду в емкостях к себе домой для повседневного потребления. Раньше воду, освящаемую в церкви накануне праздника Богоявления, поселяне приносили домой и окропляли ею жилые здания, людей, хлева, домашних животных, разные хозяйственные принадлежности и подсобные помещения.

Водосвятие издревле было одним из самых значимых обрядов как Крещения, так и Крещенского сочельника. Например, в

некоторых русских селах в канун Крещения воду освящали внутри храмов или в колодцах, а в самый день Крещения – на ближайшей реке или озере, изгоняя из вод всех находящихся там нечистых духов. Закаленные и просто смелые люди и сейчас используют день Крещения, чтобы непременно окунуться в прорубь.

Существует давнее народное поверье, что купание в эту ночь в освященных водоемах обновляет душу и придает ей силы для совершения дальнейшего жизненного пути.

Совершались накануне Богоявления и другие ритуалы, преимущественно из числа тех, которые приурочивались также к кануну Рождества и Нового года.

Например, во многих местах принято было в «Крещенский вечерок» ходить по домам «щедровать», колядовать.

Обычно этим занималась молодежь: парни и девушки (а иногда и взрослые, либо детишки) собирались группами, ходили по селу, распевали колядки и произносили различные благопожелания, а хозяева за это одаривали их различной снедью, иногда – мелкими деньгами и пр.

Крещенская трапеза

В день Крещения не положено вкушать пищу до принятия Крещенской священной воды. К обеду на стол ставили множество вкусных праздничных блюд из круп, ягод, меда и мяса. Считалось, что кушаний непременно должно быть двенадцать. Причем поровну скоромных и постных. В центр праздничного стола обычно ставили кутью.

...

МЕНЮ.

Кутья гороховая
Икра свекольная
Салат с языком
Сырный салат
Поросенок жареный
Гусь, фаршированный яблоками или картофелем
Печенье «Кресты»
Лепешки пресные
Пирожки постные
Яблоки, фаршированные творогом
Кисель яблочный
Цукаты

Кутья гороховая

1 стакан пшеницы, 1 стакан гороха, 100 г толченных грецких орехов, 500 мл воды, 50 мл растительное масло, соль и сахар по вкусу.

1. Зерна пшеницы и гороха перебрать, промыть, залить холодной водой, отварить и растереть.

2. Прибавить растительное масло (лучше конопляное), орехи, сахар и соль, хорошенько перемешать.

3. Кушанье подавать к столу, предварительно охладив.

Икра свекольная

1 луковица, 1 морковь, 3–4 средних свеклы, 100 мл растительного масла, ½ стакана томатной пасты, разведенной водой, соль.

1. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

2. Все обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

После добавить натертую на терке свежую свеклу.

3. За 5 мин до готовности добавить соли по вкусу и томатной пасты.

Салат с языком

80 г говяжьего языка, 30 г моркови, 35 г картофеля, 15 г сельдерея, 25 г соленых огурцов, 5 мл уксуса, 15 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

1. Язык приготовить на пару в течение 50–55 мин и нарезать соломкой.

2. Морковь и картофель отварить (30–35 мин), очистить и нарезать средними кубиками. Так же измельчить корень сельдерея и очищенные от кожицы соленые огурцы.

3. Продукты перемешать, добавить перец, соль, уксус. Заправить смесь маслом.

4 . Перед подачей на стол кушанье посолить. Украсить кусочками языка, огурцами и зеленью петрушки.

Сырный салат

1 банка кукурузы, 250 г чернослива без косточек, 4 отварных яйца, 250 г сыра твердых сортов, майонез, соль.

1. Чернослив, яйца и сыр мелко нарезать, смешать с кукурузой.

2. Посолить и заправить майонезом.

Поросенок жареный

1 поросенок, 100 г топленого масла, соль.

Для фарша: *800 г квашеной капусты, 5 луковиц, 5 яблок или 800 г гречневой каши, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г свежих грибов, соль, черный молотый перец.*

1. Очищенного поросенка натереть снаружи и изнутри солью. На противень положить крест-накрест лучины, на них поместить поросенка с подогнутыми ножками.

2. Противень поставить в нагретую духовку и жарить поросенка 1,5 ч, смазывая маслом, чтобы он хорошо подрумянился.

3. Перед жареньем поросенка можно нафаршировать фаршем из указанных ингредиентов.

Гусь, фаршированный яблоками или картофелем

1 гусь, 1,5 кг яблок (или 1,5 кг картофеля), 40–50 г сахара, 60 г сливочного масла, 60 г маргарина (или масла) для обжаривания картофеля, 120 мл воды, 40 г сливочного масла для поливки, соль.

1. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, а мякоть нарезать в виде долек и посыпать сахарным песком. Картофель слегка обжарить (целыми клубнями или дольками).

2. Обработанную тушку нафаршировать яблоками или

картофелем, приготовленным для начинки.

3. Отверстие в брюшке зашить ниткой, после чего тушку положить на смазанную маслом сковороду (или в гусятницу), добавить воду и запекать в духовом шкафу до готовности (1,5–2 ч), поливая тушку выделяющимся соком.

4. Перед подачей из тушки удалить нитки, вынуть яблоки или картофель и уложить их на середину блюда горкой.

5. Гуся разрезать вдоль, затем – поперек на порции и разложить их по краю блюда. Полить соком и сливочным маслом.

Печенье «Кресты»

250 г пшеничной муки, 1 яйцо, 125 г масла, 65 г сахара, 1 рюмка коньяка или рома, соль и ванилин по вкусу.

1. Из указанных продуктов замесить пресное тесто и разделить его на несколько частей. Каждую часть скатать в виде колбаски.

2. Подготовленные катыши сложить друг на друга крестом, уложить на смазанный жиром противень и выпечь в духовке до золотисто-румяного цвета.

...

Совет.

Хорошо пропеченный желто-розовый крест сулит здоровье, успехи, благополучие. Печенье с трещинами и надломами предрекает трудности, перемены в судьбе. А вот горелый или непропекшийся крест обещает болезни, душевные травмы, печаль. Такие кресты есть нельзя. Их надо отнести на улицу и скормить птицам.

Лепешки пресные

350–400 г пшеничной муки, 250–300 мл кипяченой воды, ½ ст. ложки соли, 5–6 г пищевой соды.

1. В кастрюлю налить воду, в которой предварительно растворена соль, добавить муку, соду, тщательно перемешать.

2. Замесив тесто, сформовать из него плоские лепешки массой 70-100 г. Подготовленную лепешку положить на сухую раскаленную сковороду с толстым дном (лучше чугунную) и испечь сначала с одной стороны, потом с другой.

3. Во время выпечки нужно следить за тем, чтобы лепешки не

подгорали и не были сырыми.

4 . Если проколоть выпекающуюся лепешку чистой лучинкой и она после извлечения останется сухой, то лепешка готова.

5. По мере готовности лепешек их следует снимать со сковороды и, складывая одна на другую, накрыть чистой тканью.

6. Такие лепешки лучше всего есть в свежем виде, не откладывая на завтра.

7. Выпекать их можно и на сковороде, смазанной растительным маслом.

Пирожки постные

Для теста: 800 г пшеничной муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 20 г сухих дрожжей, 2 стакана воды.

***Для начинки** : 350 г перловой крупы, 800 г грибов, 2–4 луковицы, растительное масло.*

1. В большой миске перемешать все сухие компоненты и добавить теплую кипяченую воду. Затем тесто замесить и, накрыв миской, поставить подходить. После первого подъема тесто обмять, а после второго – разделать на пирожки.

2. Сварить перловую крупу. Грибы отварить. Обжарить на сковороде мелко нарезанный лук, затем добавить грибы и перловку.

3. Приготовленным фаршем начинить пирожки, уложить их на смазанный маслом противень и выпечь в духовке.

…

Совет.

В одном яблоке содержится около 25 % необходимой дневной нормы витамина С; в нем есть клетчатка, а в кожуре много пектина, который помогает снизить уровень холестерина и уравновесить количество сахара в крови.

Яблоки, фаршированные творогом

10 кислых яблок, 1 стакан нежирного творога, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, лимонная цедра по вкусу.

1. Из яблок удалить сердцевину и начинить массой из творога и яйца, взбитого с сахаром и лимонной цедрой. Запечь в духовке.

Кисель яблочный

250 г яблок, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки картофельного

крахмала – для жидкого киселя и 3,5 ст. ложки – для густого, 1 л воды, лимонная кислота по вкусу.

1. Яблоки почистить, нарезать кусочками, залить горячей водой и варить в закрытой посуде до готовности.

2. После этого протереть, соединить с отваром, в котором они варились, добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный холодным отваром крахмал и вновь довести до кипения.

Цукаты

1 стакан мелко нарезанной цедры одного апельсина, ⅔ стакана сахарного песка, кипяченая вода.

1. Для получения цукатов из апельсина корки залить холодной водой и оставить на 2—

3 дня, чтобы вышла горечь. Воду менять каждый день.

2. Далее корки нарезать на кусочки и варить в кастрюле в небольшом количестве воды 30–40 мин, пока корки не сделаются мягкими. Потом засыпать корки сахарным песком и продолжать варить, помешивая, пока сиропа не станет совсем мало.

3. Затем выключить огонь, перемешать корки и остудить, периодически помешивая.

Масленица

Приезжай ко мне в гости, масленица, на широк двор: на горах покататься, в блинах поваляться, сердцем потешиться.

Поговорка

Широко распространенное мнение, что Масленица – это праздник скорее языческий, а не православный, не совсем верно.

Не исключено, что в дохристианскую пору празднование Масленицы было приурочено к весеннему равноденствию, которое у многих народов является началом нового года.

Масленица получила свое название от того, что в этот период времени – последнюю неделю перед Великим постом, разрешается употребление в пищу сливочного масла, молочных продуктов и рыбы. Причем обычный пост в среду и пятницу отменяется. В календаре Русской православной церкви, этот период называется Сырной седмицей.

Последняя неделя перед Великим постом недели посвящена в христианском смысле одной цели – примирению с ближними, прощению обид, подготовке к покаянному пути к Богу. Масленичная неделя – это время, которое нужно посвятить доброму общению с ближними, родными, друзьями, благотворению. Церковь призывает помнить, что ни в какое время не стоит веселиться, теряя голову и совесть.

Русские блины являются «гвоздем» Масленицы. Ни один обряд, ни одно застолье не обходиться без них.

Вот, например, как выглядела «программа» второй половины масленичного гулянья.

• ***Среда*** – лакомка. В этот день (в некоторых местах в четверг и даже в воскресенье) тещи угощают зятьев блинами (отсюда выражение «к теще на блины»). Молодые, обвенчавшиеся незадолго до Масленицы, обыкновенно не приезжают к родственникам жены до Масленицы.

• ***Четверг*** – широкий четверг. Масленица вступала в полную силу. Начинался масленичный разгул: катание на санях по улицам, разные обряды и кулачные бои. Масленичные гуляния повсеместно сопровождались разведением костров и ритуальными прыжками через огонь.

• ***Пятница*** – тещины вечерки. В этот день зять угощал блинами тещу с тестем. Накануне же званная в гости теща

присылала в дом к молодым весь кухонный инвентарь, который нужен для приготовления блинов, – от кадушки для теста до черпака; тесть присылал муку и масло.

• ***Суббота*** – золовкины посиделки. Молодые невестки приглашали в гости к себе золовок и других родственников мужа. Если золовка была не замужем, то невестка приглашала своих незамужних подруг, если сестры мужа уже были замужние, то невестка звала свою замужнюю родню. Невестка должна была подарить золовке какой-нибудь подарок.

• ***Воскресенье*** – последнее воскресенье перед началом Великого поста называется Церковью Неделей сыропустной (именно в этот день заканчивается употребление в пищу молочных продуктов), или Прощеным воскресеньем. В этот день после вечернего богослужения в храмах совершается особый чин прощения, когда священнослужители и прихожане взаимно просят друг у друга прощения, чтобы вступить в Великий пост с чистой душой, примирившись со всеми ближними. На прошеный день ездили отдаривать кума с кумой. В деревнях самым почетным подарком для кума было полотенце, для кумы – брусок мыла. Вечером родные и знакомые прощались с поцелуем и низким поклоном.

А впереди ждет суровое испытание – пост, во время которого и так-то скудный рацион ограничивался до, как говаривали наши бабушки, «ерунды на постном масле».

Блинный стол

Блины на Масленицу едят всю неделю, утром, днем и вечером, сдабривая их всем, что найдется в доме и на что хватит фантазии и денег. Но ради бога не переедайте!

Дрожжевое тесто

4 стакана муки (пшеничной или гречневой), 25–30 г свежих дрожжей, молоко или кипяченная вода.

1. В теплой воде развести дрожжи: для гречневой – побольше, для пшеничной – поменьше, затем, постепенно добавляя в воду или молоко муку, замешать тесто. Для опары обычно берут половину всей муки, которая пойдет на блины. Лучше смешивать воду с молоком пополам: вода дает рыхлость, а молоко вкус.

3. Муки и жидкости обычно берут поровну, тесто должно быть по консистенции, как сметана.

4. Посуду для опары берут деревянную или эмалированную, с учетом увеличения объема теста в 2–3 раза.

5. Опару поставить в теплое место и накрыть полотенцем. Если тесто подходит слишком быстро, его надо размешать ложкой и поставить в менее теплое место.

6. Когда объем теста увеличится в 2–3 раза, добавить вторую половину муки, соль и прочее (желтки, сметану, масло), затем снова поставить в теплое место. Когда опара поднимется второй раз, дрожжевое тесто готово.

Блины простые гречневые

4 стакана гречневой муки, 4 ½ стакана цельного молока, 20–25 г свежих дрожжей, соль по вкусу.

1. В эмалированную кастрюлю влить У стакана теплого молока и развести в нем дрожжи. Добавить еще 1 ½ стакана молока. Постепенно при непрерывном помешивании всыпать в кастрюлю с молоком 2 стакана муки. Тесто хорошо размешать.

2. Накрыть кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, т. е. увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить к нему остальную муку, молоко, соль, хорошо размешать и вновь поставить в теплое место.

3. После того, как тесто снова подойдет, можно начинать выпекать блины. При этом зачерпывать тесто из кастрюли нужно очень осторожно, чтобы оно не опало.

...

Совет:

Муку для блинов можно приготовить, измельчив гречневую крупу (или овсяные хлопья) на обыкновенной кофемолке.

Блины заварные

4 стакана гречневой муки, 2–2 ½ стакана воды, 2 стакана молока, 20–25 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, соль.

1. Всыпать в кастрюлю два стакана муки, обдать ее двумя стаканами кипятка, хорошо размешать, чтобы не было комков.

2. Когда тесто остынет до температуры парного молока, развести в половине стакана теплой воды дрожжи вместе с сахаром, влить их в опару. Опару хорошо взбить, накрыть полотенцем и поставить подходить в теплое место.

3. Когда опара увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить в нее муку, молоко, соль, снова взбить и поставить в теплое место.

4. Далее поступать, как описано в предыдущем рецепте.

Блины сдобные гречневые

2 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 100 мл сливок, 1 ст. ложка сахара, 25–30 г дрожжей, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

1. В эмалированную кастрюлю всыпать гречневую муку, влить 2 стакана теплого молока, предварительно разведя в нем дрожжи. Все хорошо размешать и поставить в теплое место.

2. Когда тесто поднимется, размешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется еще раз, размешать его деревянной ложкой, влить остальное молоко, всыпать пшеничную муку и перемешать. Тесто поставить в теплое место.

3. После того как тесто снова подойдет, добавить желтки, растертые с растопленным сливочным маслом, сахаром, солью. Все продукты перемешать. Взбить отдельно сливки и яичные белки. Добавить их в тесто и, осторожно перемешав, поставить в теплое место на 15–20 мин.

4. Выпекать блины обычным способом.

Блины боярские

3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 1 стакан густых сливок, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 30 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Вскипятить 2 стакана молока, остудить его до температуры парного, отлить полстакана и в нем размешать дрожжи.

2. Вылить молоко и дрожжи в кастрюлю и замесить на гречневой муке опару. Когда опара подойдет (через 1,5–2 ч), долить остальное молоко, добавить желтки, растертые со

сметаной, маслом, солью и сахаром, пшеничную муку.

3. Все хорошо вымесить и дать снова подняться. Взбить отдельно сливки и белки, влить белки в сливки и потом в тесто.

4. Осторожно перемешать тесто, дать постоять в течение 20 мин и выпекать блины.

Блины пшеничные

3 *стакана пшеничной муки, 8-10 яиц, 3 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

1. Вылить в кастрюлю яичные желтки, добавить к ним соль и сахар, хорошо растереть. Всыпать туда же муку, добавить сливочное масло, молоко, замесить.

2. Получившееся жидкое тесто взбить таким образом, чтобы оно было пенистым. Раскаленную сковороду смазать растительным маслом либо свиным несоленым салом. В качестве помазка можно использовать кусок сырой картофелины, наколотый на вилку.

3. Когда блин зарумянится, покраснеет с одной стороны (с нижней), а с другой покроется дырочками, его следует перевернуть лопаткой.

4 . Готовые блины уложить один на другой, смазывая сливочным маслом.

Блины сметанные

2 неполных стакана сметаны, 3 стакана пшеничной муки, 5 яичных белков, 50 г сливочного масла, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, 1 стакан гречневой муки, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан молока, соль по вкусу.

1. Влить в кастрюлю 1 стакан теплой воды, размешать в ней дрожжи, добавить всю гречневую муку и, хорошо перемешав, поставить опару в теплое место. Пока опара подходит, выложить в кастрюлю сметану, всыпать всю пшеничную муку и замесить негустое тесто.

2. Охлажденные яичные белки хорошо взбить, добавить их и размягченное сливочное масло в тесто из пшеничной муки и хорошо перемешать.

3. Когда опара подойдет, выложить ее в кастрюлю с тестом из пшеничной муки, добавить стакан теплого молока с растворенными в нем солью, сахаром и все тесто хорошо взбить лопаткой.

4 . Выпекать блины обычным способом.

...

Совет:

Сковородки лучше всего брать чугунные. Сначала их прокаливают с солью и протирают насухо, затем еще раз прокаливают, протерев дно маслом или салом.

Блины скороспелые

2 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана кислого молока, соль по вкусу.

1. В кастрюлю положить муку, яичные желтки, растопленное масло, хорошо перемешать и развести кислым молоком. Затем хорошо взбить белки и ввести их в тесто.

2. Выпекать блины обычным способом.

Блины сборные

2 стакана пшеничной муки, 3 стакана гречневой муки, ½ стакана манной крупы, 4 яйца, 30 г дрожжей, 7 стаканов молока, 2 ст. ложки сахара, на кончике ножа корицы, соль по вкусу.

1. В кастрюлю всыпать 1,5 стакана пшеничной и 2 стакана гречневой муки, залить ее двумя стаканами горячего молока и размешать.

2. Когда тесто остынет до комнатной температуры, влить в него разведенные в молоке дрожжи, хорошо размешать и оставить в теплом месте подходить.

3. Сварить на молоке жидкую манную кашу, при этом следить, чтобы не было комков. В подошедшую опару добавить растертые с солью и сахаром желтки, манную кашу, оставшуюся муку, молоко, корицу и хорошо перемешать. Белки взбить в пену и осторожно ввести в тесто.

4. Дать тесту снова подойти и выпекать блины обычным способом.

Блины кукурузные

1 стакан кукурузной муки, 2 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 4 яйца, 1 стакан сливок, 25 г дрожжей, соль, сахар по вкусу.

1. Влить в кастрюлю теплое молоко, развести в нем дрожжи, добавить всю муку и хорошо размешать. Кастрюлю с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место подходить.

2. Через 1,5–2 ч добавить в тесто растертые с сахаром и солью желтки, хорошо все перемешать и снова оставить подходить.

3. Яичные белки взбить и смешать со взбитыми сливками. Когда тесто вторично подойдет, осторожно ввести в него яичные белки со сливками и дать постоять 15–20 мин.

4. После этого можно выпекать блины.

Блины пшенные

2 стакана пшенной крупы, 2 стакана пшеничной муки, 6 стаканов молока, 5–6 яиц, 25 г дрожжей, 200 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

1. Влить в кастрюлю 2 стакана теплого молока и развести в нем дрожжи. Затем всыпать всю муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место на 1–1,5 ч.

2. Пока тесто подходит, пшено перебрать, промыть и, залив его молоком, сварить кашу. Остудить кашу до комнатной температуры, добавить в нее яичные желтки, растертые с солью и сахаром, и хорошо перемешать.

3. Соединить кашу с тестом и дать тесту подойти вторично. Затем добавить к тесту взбитые яичные белки, осторожно перемешать.

4. Через 15–20 мин выпекать блины.

Картофельные

7–8 картофелин, 2 стакана пшеничной муки, 30–40 г дрожжей, 4 стакана молока, ½ стакана сливок, 5 яиц, соль по вкусу.

1. Влить в кастрюлю 2 стакана чуть теплого молока, размешать в нем дрожжи, всыпать муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить опару в теплое место.

2. Картофель очистить, отварить, протереть через сито и, добавив сливочное масло и сливки, хорошо перемешать.

3. Когда опара подойдет, добавить в нее картофельное пюре, соль по вкусу, растертые яичные желтки и взбитые белки. Тесто хорошо размешать, добавить оставшееся молоко и дать снова подойти, выпекать блины.

…

Совет:

Слишком густое тесто можно разбавить молоком. Молоко перемешивают с частью теста в отдельной миске, а затем соединяют с остальным тестом.

Блины морковные

2 стакана пшеничной муки, 1 стакан гречневой муки, 3 стакана молока, 50 г дрожжей, 4–5 шт. моркови (средних размеров), 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль.

1. Влить в кастрюлю 2 стакана теплого молока, развести в нем дрожжи, всыпать пшеничную муку, замесить опару и дать ей подойти. В подсоленной воде сварить очищенную морковь,

протереть через сито, выложить в подошедшую опару, добавить растертые с сахаром и солью желтки, гречневую муку, молоко и перемешать.

2. Белки хорошо взбить, осторожно ввести в тесто и дать ему снова подняться.

3. Выпекать блины обычным способом.

Овсяные сдобные блины

1 ½ стакана пшеничной муки, 2 ½ стакана овсяной муки, 3 стакана молока (или воды), ½ стакана сливок, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г дрожжей, соль.

1. Влить в кастрюлю чуть теплое молоко, растворить в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку и, всыпав ее в кастрюлю с молоком, хорошо размешать. Опара должна подняться.

2. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, распущенное сливочное масло, все хорошо размешать.

3. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и, осторожно помешивая, ввести в тесто.

4 . Дать тесту снова подойти и выпекать блины обычным способом.

Блины на соде

По 1 стакану пшеничной и гречневой муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки соды, на кончике ножа лимонной кислоты, соль.

1. Всыпать всю муку в кастрюлю, развести ее теплым молоком и, добавив яичные желтки, сахар, соль, растопленное сливочное масло, замесить тесто.

2. Соду развести шестой частью стакана воды, в таком же количестве воды развести лимонную кислоту. Соединить соду и кислоту и сразу же (пока сода шипит) смешать их с тестом.

3. Яичные белки хорошо взбить и осторожно ввести в тесто. Выпекать блины обычным способом.

…

Совет:

Готовые блины укладывают стопкой, смазывая каждый сливочным маслом, и ставят в теплое место, чтобы не остыли к столу.

Блины с капустой

½ кочана капусты, 2 стакана муки, 2 яйца, 1 ½ стакана муки, 2 яйца, 1½ стакана молока (или воды), соль.

1 . Из муки, яиц и молока приготовить тесто, капусту нашинковать как можно мельче и смешать с тестом, посолить по вкусу.

2. Жарить как обычные блины, подавать с растопленным сливочным маслом или сметаной.

Блинчики «Неженка»

2 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахара, соль.

1. Всыпать в миску муку, добавить растертые с сахаром и солью желтки, влить сливки и все хорошо размешать.

2. Затем влить молоко, добавить растопленное масло, взбить белки и снова все тщательно размешать.

3. Выпекать блинчики очень тонкими.

Пошехонские блинчатые трубочки

2 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахара, соль.

1. Замесить тесто как для блинчиков «Неженка». Но обжаривать блинчики только с одной стороны. Когда блинчики немного остынут, уложить их слоем на жареную сторону.

2. Сверху на блины уложить начинку из рубленых яиц, сваренных вкрутую, и масла и завернуть блинчик трубочкой.

3. Затем сложить блинчики на сковороду и снова обжарить.

Блинчатый пирог

2 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахара, соль.

1. Выпечь тонкие блинчики. Уложить их на дно и края смазанного маслом и обсыпанного сухарями противня.

2. При этом блинчики нужно укладывать внахлест, а места соединения смазывать яичным белком. На уложенные блинчики положить начинку, на нее слой блинчиков и т. д.

Блинчатый пирог с яблоками

500 г муки, 3 яйца, 1 ст. ложка топленого масла, 1 л молока, 2 ложки сахара, кусочек свиного сала для смазывания сковороды, 50 г масла.

Для начинки: *1 кг яблок, 1 ½ стакана сахара, 100 г сметаны, 2 яйца.*

1. Желтки растереть с сахаром и солью, добавить молоко, хорошо размешать, влить растопленное масло и все это постепенно вливать в кастрюлю с мукой, размешивая, чтобы не было комков. В последнюю очередь добавить взбитые в пену белки.

2. Разогреть сковородку, смазать, налить тонким слоем тесто. Как только одна сторона блина зарумянится, перевернуть его на другую сторону.

3. Сложить блинчики в кастрюлю, перекладывая мелко нарезанными яблоками, пересыпая сахаром и смазывая маслом. Смешать яйца со сметаной, добавить сахар, залить сверху блинчики и поставить кастрюлю в духовку.

Блины с припеком

3 стакана пшеничной муки, 8-10 яиц, 3 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

1. На разогретую сковороду налить теста меньше, чем обычно. Когда блин снизу слабо зарумянится, на него положить припек, залить его новой порцией теста так, чтобы припек оказался внутри. Затем блины перевернуть на другую сторону и слегка поджарить.

2. Припек можно положить и непосредственно на разогретую сковороду, а затем сверху залить тестом.

…

Совет:

Эти блины были очень распространены в старые времена. В качестве припека-начинки использовались самые разные продукты: рубленые яйца, грибы, ливер, соленая рыба типа воблы, снетки, лук.

Припек из рыбы

1 луковица, 100 г лука зеленого, 100 г мякоти любой рыбы или 100 г снетков, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, растительное масло.

1. Лук репчатый нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета, зеленый нашинковать и слегка обжарить. Снетки промыть, просушить, слегка обжарить.

2. Мякоть рыбы припустить, мелко порубить, посыпать солью, перцем, добавить лук. Яйцо сварить, мелко порубить. Все перемешать.

Оладьи

Оладьи известны как изделие издавна, хотя вплоть до середины нашего века не имели твердого написания: оладьи или аладьи? Скорее всего корень этого слова – «олеум», то есть «масло». Тесто для оладьев делают гуще, чем для блинов, поэтому оно меньше растекается по сковородке и оладьи получаются пышнее, толще блинов. В тесто для оладьев можно вводить самые различные наполнители, при необходимости мелко их накрошив или нарезав кубиками: колбасу, изюм, курагу, тыкву, кабачки и т. д.

Пшеничные оладьи

3 стакана муки пшеничной, 2 стакана молока, 15 г дрожжей, 2 ст. ложки масла сливочного, 4 яйца, 2 ст. ложки сахара, соль.

1. Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку и вымесить тесто. Дать подняться в теплом месте.

2. Положить яйца, соль, сахар, масло, вымесить, дать тесту вторично подняться и, не размешивая его, брать смоченной в воде ложкой, класть на горячую сковороду и поджаривать с обеих сторон.

3. К оладьям можно подать мед, варенье, творог со сметаной и сахаром.

Оладьи со сметаной

2 стакана муки, 3 яйца, 2 стакана кефира или простокваши, 2 ст. ложки растительного масла, ½ стакана сметаны, соль, сахар.

1. Яйца, сахар, соль взбить венчиком или в миксере, во взбитую массу добавить кефир, муку, растительное масло и замесить тесто. Смоченной в воде ложкой взять тесто и положить на горячую сковороду с маслом.

2. Оладьи обжарить с двух сторон. Подавать со сметаной.

Оладьи манные

½ стакана манной крупы, 1 стакан пшеничной муки, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль.

1. Молоко вскипятить и сварить на нем манную кашу. В готовую кашу добавить сливочное масло и хорошо размешать.

2. Растереть 2 яичных желтка с солью и сахаром, выложить их в остывшую кашу, хорошо взбить лопаткой, затем добавить в эту массу взбитые яичные белки и снова перемешать.

3. На чистый стол высыпать муку и разровнять ее тонким слоем. Ложкой выложить подготовленную массу (отдельными кусками) на муку и сформовать из нее лепешки-оладьи.

4 . Обжарить их на смазанной маслом сковороде. К этим оладьям хорошо подать мед, сметану или варенье.

Оладьи с яблоками и изюмом

Для теста: *2 ½ стакана муки, 2 ½ стакана кефира или простокваши, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, ½ стакана изюма.*

Для начинки: *500–600 г свежих яблок, ½ стакана сахарного песка, 1 ч. ложка корицы.*

1 . Тесто приготовить, добавить в него изюм. Ложкой налить тесто на горячую сковороду, смазанную маргарином, поверх теста положить ломтики яблок, оладьи обжарить с двух сторон.

2. Сняв оладьи со сковороды, посыпать их сахарным песком, смешанным с корицей.

Оладьи с тыквой

1 ½ стакана муки пшеничной, 2 стакана кислого молока (или простокваши), 2 яйца, 300 г тыквы.

1 . Кислое молоко смешать с яйцами, солью, сахаром, мукой и тыквой, натертой на крупной терке.

2. Ложкой небольшими порциями налить тесто на разогретую сковороду, смазанную маслом. Оладьи обжарить с двух сторон. Подать горячими, посыпав сахаром.

Оладьи яблочные

500–600 г свежих яблок, 2 ½ стакана пшеничной муки, 1½ стакана воды, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, тертая цедра половины лимона, 4 ст. ложки сахарной пудры, соль.

1. В теплой воде развести дрожжи, добавить соль, сахар, цедру лимона, размешать. Всыпать муку и, замесив тесто, поставить его подходить.

2. Яблоки промыть, очистить от кожицы, удалить семечки и нарезать тонкими плоскими ломтиками. Выложить несколько ломтиков яблок на раскаленную сковороду с маслом и залить их тестом. Когда яблоки и тесто подрумянятся с нижней стороны, перевернуть их на другую сторону.

3. Готовые оладьи обсыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Оладьи сметанные

2 стакана пшеничной муки, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ ч. ложки соды, соль.

1. Влить в кастрюлю сметану, добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, распущенное сливочное масло, муку и все хорошо размешать.

2. Развести в двух столовых ложках молока соду и вылить смесь в кастрюлю с тестом. Туда же осторожно ввести взбитые яичные белки.

3. Выпекать оладьи обычным способом.

Великий пост

Великий пост начинается, когда в природе происходит поворот к весне, к обновлению. В старые времена это время было связано с подготовкой к весеннему севу, ожидались испытания, требующие от человека и душевного и физического напряжения.

Великий пост – длится от Прощеного воскресенья до Пасхи – 49 дней. Он самый продолжительный и самый строгий из всех многодневных постов. Великий пост особенно важен для верующих людей, т. к. соблюдается в память сорокадневного поста Иисуса Христа, вскоре после своего крещения удалившегося в пустыню.

Образ хранения поста св. Четыредесятницы был определен издревле. Древние христиане соблюдали этот пост с особенной строгостью, воздерживаясь даже от вкушения воды до 9-го часа дня (3 часа пополудни). В пищу употребляли хлеб и овощи, воздерживаясь от мяса, вина, молока, сыра и яиц.

Исключение из этого порядка допускались только в крайней нужде (болезни).

Как питаться в Великий пост

В Великом посту во все дни разрешается только растительная пища. Нельзя есть мясо, рыбу, яйца, молоко, постное масло, вино и есть больше чем раз в день.

По субботам и воскресеньям можно постное масло, вино и есть два раза в день. По церковному уставу, рыбу можно употреблять в пищу лишь праздники Благовещение Пресвятой Богородицы и на Вход Господень в Иерусалим. В Лазареву субботу – рыбная икра.

Особенно усердно и ревностно положено постится в первые четыре дня поста, а также всю Страстную Седмицу.

Самый строгий пост в Великую Пятницу; ничего нельзя есть.

Во время этого поста православные люди исключают из своего рациона не только пищу животного происхождения, но еще рыбу, подсолнечное масло и вино.

Строгое воздержание от животной пищи в течение нескольких недель, а в особенности резкое начало и резкое окончание поста может заметно навредит здоровью неподготовленного (то есть никогда не постившегося) человека, создав серьезные проблемы с пищеварением.

Верующие люди подобных проблем практически не испытывают, так как во-первых Великий пост – не единственный, а всего лишь самый главный и самый строгий в регулярных воздержаниях.

Кроме того в большинстве случаев верующие воздерживаются от употребления животной пищи еще в среду и в пятницу в течение всего года.

Так что их организмы более приспособлены к подобным испытаниям.

Во-вторых, за неделю до Великого поста верующие уже не едят мяса (мясопустная неделя традиционно приходится на Масленицу), а выход из поста – разговение, это отнюдь не обжорство, как думают некоторые, а употребление небольших порций определенных непостных продуктов в определенном порядке. Мясо разрешено есть не в Пасху, а позже.

В третьих, но может быть в главных, Великий пост для верующих людей имеет духовные приоритеты, а значит протекает и воздействует на организм совершенно не так, как у «сочувствующих».

Овощные салаты

Овощные салаты стимулируют аппетит, улучшают переваривание других пищевых продуктов, а также усвоение белков, жиров и углеводов. Известно также, что многие овощи нейтрализуют тормозящее влияние жиров на секреторную функцию желудка.

Салат из огурцов с луком и чесноком

4–5 свежих огурца, 5 зубчиков чеснока, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка столового уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 стручок острого красного перца.

1. Огурцы вымыть, натереть на терке тонкими кружочками, посолить и поставить в холодильник на 2 ч.

2. Лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета.

3. Чеснок очистить, измельчить и добавить к луку. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой. Огурцы слегка отжать и переложить в салатницу.

4. Добавить охлажденный лук с чесноком, нарезанный перец, заправить по вкусу уксусом, солью и черным молотым перцем, перемешать и дать настояться 30–40 мин.

Салат из огурцов и капусты

2–3 огурца, 100 г белокочанной капусты, 4–5 белых редисок, 3–4 ст. ложки соуса из растительного масла, зелень петрушки и сельдерея, 1 помидор, соль.

1. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать, редис изрубить.

2. Перемешать с рубленой зеленью петрушки и сельдерея и соусом из растительного масла.

3. Добавить ломтики помидора, посолить.

Салат из огурцов с зеленым луком

3–4 свежих огурца, 1 маленький пучок зеленого лука, 1 ст. ложка столового уксуса, 1 ст. ложка (по вкусу) соевого соуса, щепотка красного жгучего перца, соль по вкусу.

1. Огурцы вымыть и нарезать полукружиями. Сбрызнуть уксусом и соевым соусом и дать постоять 20 мин.

2. Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить и нарезать колечками.

3. Добавить к огурцам, перемешать, посолить и заправить красным жгучим перцем.

Салат из помидоров с чесноком

500 г красных помидоров, 2 зубчика чеснока, ½ ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка воды,

петрушка и соль по вкусу.

1. Вымыть твердые красные помидоры, нарезать кружочками и выложить в салатник. Почистить зубчика чеснока и растереть с небольшим количеством соли в кашицу.

2. На помидоры разложить чеснок и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

3. Заправить смесью из уксуса, растительного масла, воды и соли.

Салат картофельный с капустой

5 *картофелин, 200 г белокочанной капусты,*

1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 3 %-ный уксус, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.

1. Картофель отварить, охладить, почистить и нарезать тонкими ломтиками.

2. Капусту тонко нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не выделится сок. Затем залить ее смесью уксуса, сахара, соли и перемешать.

3. На середину салатника уложить горкой картофель, посыпать его мелко нашинкованным укропом, по обе стороны положить капусту, нарезанный кружочками соленый огурец и все полить растительным маслом.

...

Совет:

Для постящегося овощной салат может стать и основным обеденным блюдом, и низкокалорийным ужином.

Салат картофельный с зеленым луком

8 картофелин, 30 г зеленого лука, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки сока лимона, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Отварной картофель нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, перец и соль по вкусу.

2. Заправить салат растительным маслом, соком лимона, перемешать и украсить зеленью.

Салат картофельный с огурцами

3 картофелины, 1 огурец, 1 помидор, 100 г зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, листья зеленого салата, зелень укропа, соль.

1. Картофель почистить, отварить и нарезать кубиками. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками.

2. Все смешать с мелко нарезанным зеленым луком,

посолить, заправить маслом.

3. Салат выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, посыпать укропом.

Салат из картофеля, фасоли, зеленого горошка и цветной капусты

2 картофелины, 200 г зеленой фасоли, 150 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

1. Отварной картофель нарезать кружочками, сваренные стручки зеленой фасоли – небольшими кусочками.

2. Отварить зеленый горошек и цветную капусту. Все смешать, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль, черный перец по вкусу и заправить смесью растительного масла с уксусом.

Салат из картофеля с яблочным соком и хреном

5–6 картофелин, 3 ст. ложки яблочного сока, ½ корня хрена, растительное масло, сахар, соль по вкусу.

1. Картофель сварить в кожуре, почистить теплым, нарезать ломтиками.

2. Уложить в салатник и заправить солью, тертым хреном, растительным маслом и подслащенным яблочным соком.

Салат картофельный с горчицей

5 *картофелин, 1 луковица, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки горчицы, перец, соль по вкусу.*

1. Картофель сварить в кожуре, охладить, почистить и нарезать ломтиками, соединить с мелко нарезанным репчатым луком.

2. Добавить перец, столовую горчицу, растительное масло, уксус.

3. Салат перемешать, украсить маслинами и ломтиками вареного яйца.

…

Совет:

Картофель для салатов надо варить «в мундире» и следить за тем, чтобы он не разварился. Для этого проколите кожицу картошки в нескольких местах иглой. Разваренный картофель в салаты не годится.

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами

200 г капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, ½ луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.

1. Вареный картофель и сырую тыкву почистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10–15 мин.

2. Капусту нарезать соломкой и припустить (5-10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

3. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Острый салат из свежей капусты

500 г свежей белокочанной капусты, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 дес. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, щепотка красного жгучего перца, 1 ст. ложка семян кунжута.

1. Капусту нашинковать, немного посолить, сбрызнуть уксусом, перетереть руками.

2. Чеснок очистить и измельчить чесночницей. Лук промыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать капусту с луком, чесноком, кунжутом, заправить солью, сахаром, соевым соусом, перцем, маслом и перемешать. Настаивать 1 ч.

Салат из белокочанной капусты с фруктами

100 г белокочанной капусты, 20 г яблок, 10 г маринованной сливы, 10 г 3 %-ного уксуса, 15 г фруктового маринада, по 10 мл растительного масла, сахара и зеленого лука, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, залить уксусом и процеженным фруктовым маринадом.

2. Посолить и нагреть при помешивании. Как только капуста осядет, снять с огня и охладить. Добавить тонкие ломтики яблок, маринованные фрукты и перемешать. Заправить салат маслом и сахаром.

3. Перед подачей к столу посыпать зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами и морковью

200 г цветной капусты, ½ лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, ¼ ст. ложки растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

1. Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить и мелко порубить.

2. Смешать с морковью, натертой на крупной терке, и нарезанными огурцами, посолить, переложить в салатник.

3. После этого заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

4 . Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

5. Цветную капусту лучше всего тушить не в воде, а в молоке. Она будет гораздо вкуснее.

Салат из цветной капусты и редиса слимоном

400 г цветной капусты, 350 г редиса, 1 лимон, 50 мл растительного масла, по 30 г зелени и зеленого лука, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие кочешки.

2. Цветную капусту перемешать с редисом и выложить в салатник.

3. Из масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат. Украсить зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

1 кг краснокочанной капусты, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке сахара и соли.

1. Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжки, нашинковать, посыпать солью и перетереть до появления сока. Сложить все в посуду, залить уксусом.

2. Перед употреблением отжать капусту от жидкости и заправить растительным маслом и сахаром.

Салат из квашеной капусты

1 небольшой кочан квашеной капусты, 1–2 маленьких стручка зеленого перца из соленья, 10 маслин, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца.

1. Квашеную капусту отжать и мелко нашинковать, посыпать красным перцем и заправить растительным маслом.

2. Салат размешать, распределить на порции и украсить маслинами, предварительно удалив косточки, и кусочками зеленого перца.

Салат из моркови, яблок и пастернака

По 150 г моркови, пастернака и яблок, маринованные фрукты, 4 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, соль по вкусу.

1. Пастернак, морковь и яблоки мелко нарезать. Посыпать их солью, сбрызнуть лимонным соком и размешать. Залить смесь растительным маслом.

2. Салат подавать украшенным маринованными фруктами.

Салат из вареной моркови

4 моркови, 1 рубленая луковица, по 150 г зеленого консервированного горошка и майонеза, ½ стакана 6 %-ного уксуса, 1 стакан воды, сахар и соль.

1. Морковь нарезать соломкой, залить кипятком, смешанным с уксусом, сахаром и солью.

2. Сварить, перемешать с горошком, луком и заправить майонезом.

3. Можно добавить 2–3 зубчика растертого с солью чеснока.

Салат из моркови и лука-порея

300 г овощей (морковь, лук-порей, сельдерей, зеленый горошек, петрушка, помидоры), 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, соль по вкусу.

1. Корнеплоды почистить, натереть на мелкой терке, яблоки – на крупной, лук-порей порезать мелкой соломкой, помидоры – узкими ломтиками.

2. Овощи уложить в салатник вместе с зеленым горошком, перемешать с растительным маслом, посолить и добавить сахар, разведенный в уксусе.

Салат с морковью и кориандром

4 больших моркови, 2 стебля сельдерея, 2 ст. ложки нарезанной кинзы.

***Для заправки** : 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ½ ч. ложки рисового уксуса, по 1 ч. ложке сахара и соли.*

1. Морковь нарезать в форме цветков: сделать по всей ее длине несколько желобков, затем нарезать тонкими колечками с помощью терки-ломтерезки.

2. Сельдерей нарезать брусочками.

3. Перемешать морковь, сельдерей и кинзу в миске. Из перечисленных компонентов сделать заправку. Перемешать овощи с заправкой, выложить их в салатницу и подавать к столу.

Постные супы с маслом

Жидкие блюда в постном питании занимают центральное место. Вряд ли какая другая национальная кухня мира располагает таким ассортиментом постных супов, как русская. В крестьянском питании еще в начале прошлого века суп был главным, а иногда и единственным обеденным блюдом.

Свекольник домашний

2 луковицы, 1–2 свеклы, 4–5 картофелин, 4 ст. ложки постного масла, 2–3 моркови, 2 яблока, 2–3 ст. ложки муки, 3–4 ст. ложки томатной пасты, зелень петрушки, сахар, соль.

1. Нарезать соломкой картофель и опустить в кипящую воду, добавить соль, сахар, мелко нарезанный спассерованный в масле лук и натертую на крупной терке морковь.

2. Когда картофель сварится, выложить в овощной бульон натертую на крупной терке печеную свеклу и мелко нарезанное яблоко.

3. Довести до кипения и заправить томатной пастой.

Суп с красным перцем

5 красных сладких перцев, 5 картофелин, 4 ст. ложки растительного масла, пучок петрушки, 4 ст. ложки зеленого лука, 2 л воды.

1. Картофель и перец (без семян) нарезать мелкими кубиками. Воду довести до кипения, посолить и сварить в ней картофель.

2. Опустить в кастрюлю перец и поварить его 5-10 мин. Добавить растительное масло, соль, снять с огня и дать настояться 5-10 мин.

Суп перловый с ботвой свеклы

½ стакана перловой крупы, 5 свеклин с ботвой, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 л воды, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Свекольную ботву промыть и нарезать. Свеклу тщательно помыть и натереть на крупной терке.

2. Крупу перловую перебрать, промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 3–5 мин и дать настояться 20–30 мин.

3. Затем снова поставить на огонь, довести до кипения, положить ботву, свеклу, растительное масло, дать вскипеть.

4 . Подавать с зеленым луком, можно в холодном виде.

Суп с зеленым горошком

1 л бульона, 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки,

соль.

1. В кастрюле разогреть растительное масло, всыпать муку, пассеровать ее до светло-коричневого цвета.

2. Разбавить рассолом от зеленого горошка, смесь довести до кипения, добавить бульон, горошек и, если надо, заправить по вкусу. Подавать с гренками.

Суп картофельный с луком

1,5 л бульона, 700 г картофеля, растительное масло, 1 луковица, соль, зелень укропа, несколько перышек зеленого лука.

1. Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон, отварить, мутовкой взбить до получения однородной пюреобразной консистенции. Суп посолить, заправить мелко нарезанным, обжаренным репчатым луком.

2. Подавать, посыпав зеленью укропа и мелко нарезанным зеленым луком.

Суп из капустного рассола

2 стакана капустного рассола, 2 ст. ложки растительного масла, ⅓ стакана риса, 1 стебель лука-порея, чабрец по вкусу.

1. Капустный рассол вскипятить в кастрюльке, добавить растительное масло и измельченный лук-порей или латук.

2. Затем положить промытый рис и 1 ст. ложку чабреца. Перемешать и варить на малом огне еще 15–20 мин. Если рассол слишком кислый, – разбавьте его водой из расчета ½ стакана воды на 2 стакана рассола.

3. Подавать к столу теплым.

Суп с макаронами

1,5 л воды (или овощного бульона), 100 г макарон (рожков, ракушек или звездочек), 1–2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло, соль, зелень укропа.

1. В кипящий бульон опустить нарезанную соломкой морковь, кубиками – картофель, отдельно отваренные в подсоленной воде макароны и спассерованный мелко нарезанный репчатый лук.

2. Приправить солью и черным перцем-горошком по вкусу.

3. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Капустная похлебка из брокколи с фасолью

2 л воды, 200 г зеленой молодой фасоли, 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, ¼ кочана капусты брокколи, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, зелень петрушки, укроп, красный мототый перец, соль.

1. В кастрюльку с кипящей водой положить измельченный лук и нарезанную морковь, добавить соль и растительное масло.

2. Через 5 мин добавить перебранные и мелко нарезанные стручки молодой фасоли и консервированную фасоль в томатном

соусе.

3. Еще через 5 мин добавить нарезанные капусту и перец. Варить еще 5 мин, заправить зеленью петрушки и снять с огня.

4 . Посыпать суп измельченным укропом и подавать к столу.

...

Совет:

Постные супы можно классифицировать как заправочные и прозрачные, а также с добавлением растительного масла и без него.

Рассольник по-домашнему

8-10 сушеных грибов, 2 соленых огурца, ⅛ головки белокочанной капусты, 5–6 картофелин, 4 ст. ложки растительного масла, по ½ корня моркови, петрушки и сельдерея, 2 луковицы, перец, лавровый лист, рассол, зелень, соль.

1. Морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук очистить, промыть, нарезать соломкой и пассеровать на растительном масле.

2. Сушеные грибы сварить, бульон процедить, а грибы нашинковать соломкой.

3. Соленые огурцы разрезать вдоль, срезать кожицу, удалить семена, нарезать крупной соломкой, залить водой и проварить 5–7 мин.

4 . Капусту помыть и нарезать соломкой.

5. В кипящий бульон опустить нарезанный картофель, дать покипеть, опустить капусту и варить 6–7 мин. Затем опустить пассерованные коренья, грибы, припущенные огурцы, соль, перец, лавровый лист и огуречный рассол и дать провариться на медленном огне 8-10 мин.

6. При подаче на стол подавать с нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп луковый

1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 500 л воды, молотый черный перец, 2 куска хлеба, соль.

1. Лук нарезать колечками, растолочь чеснок и обжарить все на растительном масле до золотистого цвета.

2. Залить водой и варить на слабом огне полчаса, добавить пряности, соль и разлить в бульонные чашки, а в оставшемся масле обжарить подсоленные кусочки хлеба, после чего положить их в чашку с бульоном.

Суп с ушками из капусты кольраби

2 л грибного бульона, 600 г кольраби, 600 г пшеничной муки, 2 луковицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

1. Приготовить крутое тесто из муки, воды и соли, раскатать в тонкий пласт.

2. Нарезать тесто маленькими квадратиками, на каждый квадратик положить фарш из натертой капусты кольраби, обжаренной в масле с мелко нарезанным луком. Квадратики защипнуть.

3. В бульон опустить приготовленные ушки и варить до готовности.

Суп из цветной капусты с фасолью, морковью и хлебом

1 кочан цветной капусты, ½ стакана фасоли, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 средние репы, 100 г пшеничного черствого хлеба, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Мелко нарезать перечисленные овощи, поместить их в кастрюлю, добавить заранее намоченную набухшую фасоль, посолить по вкусу, залить горячей водой (2 л) и варить до готовности.

2. Перед концом варки всыпать натертый хлеб и заправить репчатым луком, слегка обжаренным в масле.

Суп из фасоли

200 г фасоли, 2 моркови, 2 *луковицы* , 4 *стручка сладкого перца,* 1 ст. *ложка томатной пасты, головка чеснока, укроп, 50 г растительного масла, соль, уксус (или лимонный сок).*

1. Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Затем сварить до мягкости в воде, добавить нарезанные овощи, толченый чеснок и растительное масло и продолжать варить до готовности овощей.

2. За 10 мин до окончания варки добавить томатную пасту и мелко нарубленный укроп. Перед подачей на стол заправить лимонным соком или уксусом.

Суп чесночный

60 г картофеля, тмин, 2 зубчика чеснока, красный молотый сладкий перец, майоран, 5 мл растительного масла, зелень петрушки, соль.

1. Очищенный картофель нарезать кубиками и варить с тмином до готовности.

2. Добавить растертый с солью чеснок, красный сладкий перец, майоран, масло и варить все вместе.

3. Суп можно украсить мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать с гренками из хлеба.

Суп из сладкого перца с капустой

6 стручков сладкого красного перца, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 4 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 2 л воды, соль.

1. Нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, сладкий перец, нашинкованный соломкой, прогреть 2–3 мин с маслом.

2. Добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту, горячую воду, соль, довести смесь до кипения и дать настояться 10–15 мин.

3. Подавать с зеленью сельдерея.

Суп с горохом и алычой

1 стакан сухого гороха, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 20 г растительного масла, 5–6 картофелин, ½ стакана сушеной алычи, черный молотый перец и соль.

1. Горох перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до размягчения.

2. Добавить очищенный, промытый, крупно нарезанный и обжаренный картофель, мелко нарезанный и тоже обжаренный лук, муку, разведенную водой, и предварительно замоченную алычу.

3. Поперчить и посолить суп по вкусу. Варить до готовности картофеля.

Острый томатный суп

2 стакана томатного пюре, 1 стакан нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан рубленой зелени сельдерея, 1 жгучий перчик, 4 стакана вареной красной фасоли, 1 ч. ложка порошка красного перца чили, ¼ ч. ложки молотого кайенского перца, вода.

1. Обжарить в кастрюле в растительном масле лук, пока он не станет золотистым.

2. Положить рубленый сельдерей и нарезанный жгучий перец, а также чили и кайенский, немного подержать все на маленьком огне. Добавить к луковой смеси томатное пюре и тушить на среднем огне 20 мин, затем положить фасоль и тушить еще 15 мин.

3. Разбавить массу водой до консистенции густого супа или, наоборот, загустить мукой.

Перловый суп с репой

100 г перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 2 репы, 20 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 800 мл воды.

1. Крупу прогреть на сливочном масле 7 мин, залить горячей подсоленной водой и варить 30 мин. Лук и морковь нашинковать соломкой и пассеровать на масле. Репу очистить, нарезать мелкими кубиками, залить горячей водой на 5 мин, после чего воду слить.

2. Добавить пассерованные овощи, крупу и варить до готовности 10–15 мин.

Суп из чечевицы с баклажанами

80 г чечевицы, 200 г баклажанов, 60 г лука-севка, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, свежая мята, 40 мл растительного масла, соль.

1. Чечевицу залить водой и поставить на огонь. Через 1 ч положить лук. Баклажаны нарезать вдоль тонкими ломтиками и также опустить в суп. Пассеровать в масле очищенные от кожицы и мелко порезанные помидоры, переложить их в суп и варить еще 15 мин.

2. Суп посыпать мятой и тертым чесноком.

Постные супы без масла

В Великий пост предпочтительнее питаться горячими супами (в холод они согреют и силы дадут). Заправляют супы зеленью, крупами, кислой и свежей капустой, мукой. Для того чтобы суп имел специфический вкус того продукта, которым он заправлен, бульон часто варят без добавления кореньев и лука.

Овощной бульон из капусты и корнеплодов

500–700 г капусты (любого сорта), 3,2 л воды, 4 небольшие моркови, ½ корня сельдерея, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, измельченная свежая зелень, соль и перец по вкусу.

1. Очистить овощи и мелко измельчить. Капусту нарезать мелкой соломкой. В кипящую воду опустить капусту и остальные овощи.

2. Через 10 мин после начала варки добавить соль, убавить огонь и варить 1 ч при приоткрытой крышке кастрюли. В конце варки добавить в бульон лавровый лист, уксус и варить еще около 5 мин.

Суп из красной фасоли

300 г красной фасоли, 100 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка молотого черного перца, 2 ст. ложки измельченной зелени (кинза, петрушка, укроп), 2 ч. ложки лимонного сока, соль.

1. Фасоль вымыть и залить кипятком (1 л) и варить до тех пор, пока она не разварится.

2. Затем ее протереть или хорошо размять, добавить толченые орехи, мелко нарезанные лук и чеснок, черный молотый перец, перемешать и варить еще 5–7 мин.

3. Добавить нарезанную зелень, лимонный сок и проварить 5 мин.

Суп из овсяной крупы

200 г овсяной крупы, 1 луковица, 2 свежих яблока, 1 морковь, 10 мл лимонного сока, 5 стаканов воды, пряности.

1. Овсяную крупу засыпать в горячую воду, поварить 13–15 мин и процедить.

2. Крупу протереть и добавить отвар, добавить нарезанные соломкой яблоки, морковь, репчатый лук, соль, пряности, довести до готовности и охладить. Подавать в холодном виде, можно заправить суп сметаной.

Перловый суп

2 ст. ложки крупы, морковь, лук, 2 корня петрушки, 1 картофелина, сельдерей, немного сухих грибов, 2 стакана воды.

1. Крупу замочить в холодной воде на

6-8 ч, воду слить. Снова залить холодной водой и довести до кипения.

2. Через 10–15 мин добавить картофель и варить до готовности.

3. Слегка пассеровать мелко нарезанный лук, корни петрушки, добавить их в суп и еще несколько мин варить до готовности.

4. Другой способ приготовления – овощи и сухие грибы залить 2 стаканами воды и варить, пока крупа не станет мягкой. Вынуть овощи, нашинковать и снова положить в суп.

Похлебка с гречневой крупой

½ стакана гречки, 2 картофелины, 1 морковь, по 1 корню, петрушки и пастернака, ½ головки чеснока, 3 луковицы, пучок зелени.

1. Овощи порезать кубиками, отварить на среднем огне.

2. Когда будет готов картофель, ввести тонкой струйкой перемолотую на кофемолке и разведенную в теплой воде гречку.

...

Совет:

Бульоны для постного стола – овощные, грибные и рыбные – малокалорийны, но они содержат экстрактивные вещества, возбуждающие аппетит и способствующие лучшему усвоению других продуктов.

Суп овощной с огурцами

По 1 моркови и репе, 1 луковица, 2 свежих огурца, 4 картофелины, ⅓ стакана зеленого горошка, 40 г шпината, 1,5 л воды, специи, соль по вкусу.

1. Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка пассеровать.

2. Свежие огурцы вымыть, мелкие нарезать кружочками, крупные – предварительно разрезать вдоль, картофель нарезать ломтиками.

3. В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения и добавить пассерованные коренья. За 5–6 мин до окончания варки в суп положить огурцы, листья шпината, зеленый горошек. Подать суп с зеленью.

Суп из цветной капусты с базиликом

250 г брюссельской капусты, 250 г цветной капусты, 250 г лука, 300 г корня сельдерея, 250 г корня петрушки, 1 морковь, 200 г лука-порея, ½ стакана томатного сока, красный и черный перец, базилик, эстрагон, соль по вкусу.

1. Овощи промыть, нарезать, залить водой и варить до готовности.

2. Затем сделать из них пюре, добавить в него томатный сок и специи и варить 10 мин.

3. Суп подавать горячим.

Капустный суп с томатной пастой

2–3 картофелины, 1–2 головки репчатого лука, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 лавровых листа.

1. Нарезать картофель кубиками, тщательно помыв его щеткой и вырезав глазки.

2. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать тонкими кружочками. Капусту мелко нашинковать. При полуготовности картофеля бросить в кипяток капусту одновременно с морковью и томатной пастой. Лавровый лист, как всегда, вводится за 3–4 мин до готовности супа.

3. Разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

Похлебка-реповица

5 некрупных реп, 1 корень пастернака, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 *горошины душистого перца, 1 бутон гвоздики, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 1 пучок пряной зелени.*

1. Бросить в кипяток нашинкованную луковицу, затем тонко нарезанную листиками репу и пастернак. Лавровый лист, перец и гвоздику ввести за 3 мин до готовности.

2. Небольшую головку чеснока мелко нарезать или размять в чесночнице и добавить в похлебку, когда кастрюля сдвинута на край плиты.

3. Разливать по тарелкам после настаивания.

Суп из кореньев

1 пучок кореньев (коренья для супа: петрушка, пастернак, сельдерей, морковь), 2 картофелины, петрушка, соль, лимонный сок.

1. В кастрюлю влить 4 стакана подсоленного кипятка и положить очищенные, обмытые и мелко нарезанные коренья для супа и варить 15 мин.

2. Затем добавить нарезанный картофель и варить еще 20 мин. Отвар процедить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и накрыть крышкой.

3. Отцеженные овощи разложить в глубокие тарелки, залить

горячим отваром. В каждую порцию добавить по нескольку капель лимонного сока.

Щи из квашеной капусты

300 г квашеной капусты, коренья, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ч. ложки соевого майонеза, 1 ч. ложка муки, перец, лавровый лист, зелень, 1 л овощного бульона, 1 ст. ложка томата-пасты.

1. Квашеную капусту тушить в небольшом количестве воды около 1 ч, коренья и лук нарезать, спассеровать с томатом и добавить в капусту.

2. Затем положить капусту в кипящий бульон и варить 15–20 мин.

3. В щи можно добавить пассерованную муку, а также картофель, который кладут в бульон и варят до полуготовности, а затем добавляют квашеную капусту. Подать с зеленью и майонезом.

Щи постные

600 г квашеной капусты, 6 сухих белых грибов, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа (или брюква), петрушка, укроп, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

1. Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшке в духовку на 30 мин.

2. Затем отвар слить в отдельную посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить растительным маслом и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

3. Подготовить 1 л грибного бульона, соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

Щи свежие с перловой крупой

500 г белокочанной капусты > 3–4 ст. ложки перловой крупы, 200 г кореньев (репа, морковь, петрушка) и лука, 200 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

1. В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, варить 30–40 мин. За 15 мин до конца варки засыпать перловую крупу, предварительно распаренную почти до готовности.

2. За 5 мин до конца варки заправить щи солью, черным и красным перцем, помидорами, нарезанными дольками, или пассерованным томатом-пюре.

Ленивые щи с брокколи

2 л бульона, 500 г свежей капусты брокколи, 1 картофелина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка растительного масла, красный перец, соль по вкусу.

1. В кипящий бульон положить свежую, мелко нашинкованную капусту и немного картофеля.

2. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить специями.

Борщ с фасолью

4 свеклы, 150 г свежей (или квашеной) капусты, ½ стакана фасоли, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1,5 л бульона (или воды).

1. Свежую капусту нарезать шашками, остальные овощи – ломтиками.

2. Фасоль перебрать, вымыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в закрытой посуде до готовности.

3. В кипящий бульон положить капусту, коренья и варить 10–15 мин, затем добавить вареную свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и варить до готовности.

4 . По окончании варки в борщ добавить сахар и уксус по вкусу.

5. Этот борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах.

6. Можно готовить борщ с картофелем, соответственно уменьшив количество капусты.

Борщ по-старославянски

250 г капусты, 2 л бульона (или воды), 2 свеклы, 1 большая морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, уксус столовый, 3–4 зубчика чеснока.

1. Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, прогреть с добавлением масла, подлить немного бульона или воды и тушить до размягчения.

2. Лук пожарить с маслом, добавить натертую морковь и пассеровать вместе.

3. В кипящую воду (бульон) положить нашинкованную капусту, варить 15 мин.

4. Добавить тушеную свеклу, обжаренные коренья и лук, пряности, разведенную мучную заправку и варить до готовности.

5. В конце добавить свекольный настой и рубленый чеснок.

Постные блюда из овощей и зелени

Огромный ассортимент вторых блюд для постного стола, позволяет полноценно и разнообразно питаться, несмотря на ограничения по употреблению продуктов животного происхождения.

Голубцы с картофелем и гречкой

1 крупный кочан капусты, 2 кг картофеля, 250 г гречки, 3–4 луковицы, растительное масло, соль, перец, чеснок и лавровый лист.

1. Острым ножом вырезать кочерыжку капусты и слегка отварить кочан в подсоленной воде, постепенно снимая один лист за другим.

2. Сырой картофель помыть, почистить, натереть на крупной терке (или провернуть на мясорубке) и хорошо отжать, чтобы лишняя жидкость вышла.

3. Помытую гречку залить кипятком и отварить. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Смешать его с картофелем и гречкой.

4 . Посолить фарш, поперчить, добавить чеснок. Положить на капустные листья и завернуть. Сложить голубцы в посуду, положить лавровый лист, до половины объема налить воды и поставить в духовку на 1–1,5 ч.

Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью

1 кочан краснокочанной капусты средней величины, 1 стакан фасоли, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, соль, сахар.

1. Предварительно замоченную фасоль сварить. Краснокочанную капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю, добавить немного воды, жир и тушить.

2. Тогда капуста станет мягкой, добавить отваренную фасоль, поджаренную на масле муку, лук, томатное пюре, соль, сахар и кусочки вареного мяса (не обязательно), все перемешать и тушить еще несколько минут. Подать на стол с вареным картофелем.

3. Таким же способом можно тушить свежую или квашеную белокочанную капусту.

Сперва капусту надо тушить, затем положить в нее отваренную фасоль и прочее.

Морковь, жаренная в масле

1 кг моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, соль, перец черный молотый, зелень петрушки или укропа.

1. Морковь очистить, промыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, положить на горячую сковороду с растопленным

маслом, обжарить до готовности.

2. Переложить в тарелку, посолить, поперчить, заправить сахаром и маслом, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Жареный картофель с луком и грибами

8 картофелин, 3 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 тарелка свежих очищенных грибов, перец, соль.

1. Очищенные и нарезанные грибы отварить в подсоленной воде с пряностями.

2. Затем грибы вынуть, дать стечь воде, положить на сковороду с нагретым маслом и поджарить.

3. Картофель почистить, обмыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. К концу жаренья посолить, смешать с поджаренными грибами и с поджаренным луком.

4. При подаче к столу можно на одном конце блюда положить жареный картофель, на другом – жареные грибы, а сверху украсить поджаренными ломтиками лука.

Фасоль в горшочке

300 г зрелой фасоли, 12 больших луковиц, ½ стакана растительного масла, 1 литр воды, 1 полная ч. ложка соли, 1 ч. ложка перца, 1 неполная ст. ложка красного молотого перца.

1. Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду.

2. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить черным и красным перцем.

3. В огнеупорную посуду поместить, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль.

1. Запекать в духовке при средней температуре в течение 40 мин. Подавать на стол надо в той же посуде, в которой запекалась фасоль.

…

Совет:

При чистке овощей кожицу рекомендуется срезать острым ножом и как можно более тонким слоем, т. к. под ней находятся ценные питательные вещества.

Рагу из фасоли с картофелем

1 стакан цветной фасоли, 700 г картофеля, 1–2 луковицы, 3–4 ст. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.

1. Предварительно замоченную в холодной воде красную или пеструю фасоль отварить до мягкости, отцедить отвар в миску.

2. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, залить фасолевым отваром и варить при слабом кипении почти до готовности, закрыв кастрюлю крышкой.

3. Для приготовления заправки мелко нарезать лук, обжарить его в растительном масле, добавить томатную пасту и все потушить. Заправить томатный соус солью, молотым черным перцем и специями по вкусу, добавить лавровый лист, потушить еще 3–5 мин.

4. Переложить заправку в кастрюлю с картофелем, довести до кипения, влить ½ стакана (или больше, в зависимости от желаемой густоты рагу) кипятка и очень осторожно перемешать, чтобы не размять зерна фасоли. Закрыть кастрюлю крышкой и потушить рагу на слабом огне или в духовке до готовности фасоли и картофеля.

5. Подать горячим с веточками зелени петрушки или кинзы.

Баклажаны с томатами

600 г баклажанов, 3 ст. ложки растительного масла, 150 мл бульона, 2 ст. ложки муки, 200 г томатного пюре, красный молотый перец и соль.

1. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками и обжарить в хорошо разогретом растительном масле.

2. Посыпать их солью, мукой, добавить бульон, томатное пюре, перец и тушить, накрыв кастрюлю крышкой, до готовности.

3. Подавать к мясным блюдам.

Кабачки, тушенные с грибами и помидорами

600 г мелких кабачков, 300 г грибов, 300 мл воды, 4 помидора, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень петрушки.

1. Обжарить вместе мелко нарезанные лук и грибы, отставить.

2. В той же сковороде на сливочном масле обжарить очищенные, нарезанные кружочками или кубиками кабачки, затем вернуть на сковороду грибную массу и тушить все вместе, добавив соль, перец и воду. Через 10 мин добавить нарезанные помидоры и тушить до готовности.

3. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью, с жареным или отварным картофелем.

Фаршированные кабачки

1 большой кабачок весом около 1 кг, по 250 г лука и яблок, по

150 г чернослива, смеси разных орехов, 2 ст. ложки растительного масла, по ½ ч. ложки имбиря и тмина, соль, перец.

1. Для приготовления начинки разогреть растительное масло в глубокой сковороде, положить в нее мелко порубленный лук, потомить его 5 мин.

2. Очистить и нарезать яблоки, положить их в лук, потушить 2 мин, добавить имбирь, тмин, соль, молотый перец, проварить 2 мин. Положить в сковороду чернослив, курагу, смесь орехов, все хорошо перемешать.

3. Разрезать кабачок пополам в длину, вычистить семена и положить на противень разрезанной стороной кверху.

4 . Наполнить кабачок фруктово-ореховой смесью, покрыть фольгой и поставить в разогретую духовку на 1–1,5 ч, пока кабачок не пропечется. Это блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Овощи в винном соусе по-монастырски

3–4 картофелины, 2–3 помидора, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, ½ корня сельдерея, 200 г лука-саженца, 70 г маслин, 200 г грибов, 50 г риса, 100 мл белого сухого вина, 200 мл воды, 100 мл оливкового масла, зелень петрушки, соль.

1. Мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей припустить с маслом и небольшим

количеством воды. Добавить лук-саженец, маслины, грибы и черный перец.

2. Залить вином и водой, посолить и варить на медленном огне до мягкости, после чего положить нарезанные помидоры.

3. Все переложить на противень или в специальную глиняную посуду, посыпать зеленью петрушки и запечь в духовке.

Тушеная красная капуста с яблоками

1 кг краснокочанной капусты, 1 репчатая луковица, 4 кисло-сладких яблока, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки сахара, 2 красных перчика чили, 8 почек гвоздики, 3 ст. ложки винного уксуса (или лимонного сока), соль по вкусу.

1. Удалить кочерыжку и мелко нарезать капусту. Из яблок вырезать середину, очистить от кожицы и измельчить. Нагреть масло в большой кастрюле, положить туда яблоки, капусту и резаный лук.

2. Посолить, добавить уксус и специи. Тушить на медленном огне в течение 1 ч, периодически помешивая.

Картофельные галушки

5 крупных картофелин, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 луковицы, растительное масло, красный молотый перец по вкусу, зелень.

1. Две картофелины отварить на пару и осторожно снять

кожицу. Размять с пшеничной мукой и обжаренным луком. Лук мелко нашинковать и вмешать в размятый картофель. Присыпать красным перцем.

2. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто.

3. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон.

4 . Вынуть галушки шумовкой и аккуратно переложить в блюдо. Сбрызнуть растительным маслом и обильно посыпать зеленью.

Клецки с хреном

1 кг сырого картофеля, 400 г вареного картофеля, 100 г белого хлеба, 2 ч. ложки картофельного крахмала, 1 ст. ложка тертого хрена, соль.

1. Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать сок и слить его в отдельную посуду. Очищенный вареный картофель также натереть на мелкой терке. Смешать картофельные массы, добавить тертый хрен, соль, крахмал.

2. Чтобы масса клецок была эластичной, обдать ее кипятком. Слегка смоченными водой руками сформовать круглые клецки диаметром 6 см, внутрь каждой положить мелкие обжаренные кубики белого хлеба. Варить клецки в широкой кастрюле в подсоленной воде.

Икра из соленых огурцов

1 кг соленых огурцов, 200 г лука репчатого, 50 г томата-пюре, 40 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

1. Мелко нарубить соленые огурцы, из полученной массы отжать сок.

2. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавить измельченные огурцы и продолжать жарить на слабом огне в течение получаса, затем положите томат-пюре и все вместе жарить еще 15–20 мин.

3. За минуту до готовности заправить икру молотым перцем.

4 . Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.

Овощи в кисло-сладком соусе

2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка крахмала, ¼ ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка карри, корица, кориандр, чили, душистый перец, 3 моркови, 2 веточки сельдерея, 2 головки капусты кольраби, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 300 г консервированного ананаса, 4 ст. ложки растительного масла.

1. В соевом соусе размешать мед и крахмал, заправить

имбирем, карри, корицей на кончике ножа, кориандром и чили. Морковь нарезать кружками, зеленый лук и сельдерей мелко порубить.

2. Очищенную кольраби нарезать соломкой. Сладкий перец разрезать пополам и, удалив плодоножку, сердцевину с семенами и перегородки, нарезать соломкой.

3. В большой сковороде разогреть масло и слегка обжарить чеснок.

4. Добавить овощи и жарить на среднем огне, постоянно помешивая, 5 мин. Ананас с соком положить в овощи, добавить 6 ст. ложек воды, закрыть крышкой и тушить на среднем огне 2–3 мин.

5. Влить в сковороду смесь соевого соуса со специями и дать закипеть. На гарнир подать рис.

Овощное рагу с баклажанами

2–3 баклажана, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2 моркови, 300 г белокочанной капусты, 100 г помидоров или 1 ст. ложка томата-пасты, 100 мл растительного масла, соль.

1. Все овощи очистить, нарезать крупными кубиками, капусту – шашками. Каждый вид овощей отдельно обжарить на масле и сложить в жаропрочную посуду слоями: капуста, картофель, баклажаны.

2. Лук и морковь пассеровать, добавить протертые помидоры или томат-пасту, потушить и этой смесью залить уложенные овощи. Довести до готовности в духовке или на малом огне на плите.

Баклажаны, тушенные с картофелем

5 *баклажанов, 2–3 картофелины, 300 г репчатого лука, 500–700 г помидоров, 3–4 веточки кинзы, петрушки, базилика, чабера, мяты, укропа, 2 ст. ложки растительного масла, стручковый перец, соль.*

1. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см. Картофель нарезать крупными кусками, помидоры – тоненькими ломтиками. Лук нашинковать. Зелень мелко нарезать.

2. На дно кастрюли вылить масло, положить нашинкованный лук, потом подготовленные баклажаны, картофель, зелень, соль, стручковый перец, помидоры, накрыть крышкой, поставить на огонь, тушить 1 ч.

Баклажаны, фаршированные рисом

2 баклажана, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 100 г отварного риса, зелень петрушки и укропа, 4 помидора (для томатного соуса), соль, черный перец, растительное масло, лавровый лист.

1. Баклажаны разрезать вдоль на 2 половинки и положить под пресс, чтобы стек сок. Затем обтереть, вынуть сердцевину.

2. Мелко нарезанный лук обжарить, добавить мелко нарезанную сердцевину баклажанов, толченый чеснок и обжарить до готовности.

3. Рис отварить, промыть холодной водой, смешать с обжаренной массой и мелко порезанной зеленью, полученным фаршем начинить баклажаны.

4 . Смазать противень маслом, выложить баклажаны и запечь в духовке. Подать с томатным соусом.

Пюре из баклажанов

1 большой баклажан, 500 мл воды, сок 1 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, молотый красный и черный перец, соль.

1. Баклажан очистить и отварить в воде до мягкости. Вынуть его шумовкой, дать воде стечь и растереть в пюре. Прибавить к пюре лимонный сок, соль, черный и красный молотый перец, оливковое масло.

2. Все перемешать, выложить в смазанный оливковым маслом сотейник и поставить тушить в духовку на несколько мин (пюре не должно быть запеченным).

3. Подавать горячим.

Икра из баклажанов и сладкого перца

2–3 сладких перца, 2 баклажана, 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 4–8 зубчиков чеснока, соль, черный перец.

1. Стручки перца и баклажаны запечь. После охлаждения разрезать их вдоль и пополам, удалить кожицу, а из перца – семена. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу.

2. Все овощи измельчить, перемешать, добавить растительное масло, молотый перец, прогреть 2–3 мин на слабом огне и остудить.

3. В остывшую икру добавить перетертый с солью чеснок.

Кабачки в томате

8 небольших кабачков, 3–4 луковицы, ½ кочана капусты средней величины, 3–4 моркови, 1 пучок петрушки, 2–3 ст. ложки растительного масла, 3–4 помидора для томатного соуса.

1. Кабачки почистить разрезать вдоль на 2 половинки, удалить семена и уложить на противень, предварительно смазанный растительным маслом.

2. Начинить фаршем из припущенных в растительном масле моркови, капусты, петрушки и лука. В фарш добавить сердцевину кабачков. Положить на противень, залить томатным соусом и тушить в духовке 20 мин.

3. Подавать в холодном виде, посыпав зеленью.

...

Совет:

Как перед чисткой, так и после нее овощи должны быть хорошо вымыты. Листовые следует мыть во вместительной посуде и в большом количестве воды. Картофель и корнеплоды эффективнее обрабатывать щеткой.

Капуста тушеная

1 кг капусты, 200 г помидоров, 1 ст. ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера.

1. Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. В чугунок налить У стакана воды.

2. Когда она закипит, положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 мин.

3. После этого добавить тонкий нашинкованный лист капусты и тушить, пока он не обмякнет.

4 . Добавить красный перец, картофель все перемешать и тушить до готовности.

Запеканка капустная

1 кочан капусты средней величины, ⅓ стакана сухарей, 1 луковица, ½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка крахмала, соль, молотый перец, 2 стакана соуса «бешамель».

1. Кочан капусты разрезать вдоль на части, отварить их в подсоленной воде, затем мелко порубить.

2. К растительному маслу добавить крахмал, сухари, капусту, поджаренный на масле лук, по вкусу соль, перец, все перемешать и ввести соус.

3. Противень или миску смазать маслом, посыпать сухарями и выложить туда приготовленную капустную массу.

4 . Сверху посыпать сухарями и запекать в духовке.

Кушанье святителя

800 г отварного картофеля, 100 г припущенного шпината, 80 г жареного репчатого лука, 150 г отварных шампиньонов, 400 г отварного чернослива, 200 г грибного соуса, пучок зелени петрушки, несколько веточек красного базилика.

1. В форму, смазанную маслом, положить половину размятого картофеля, затем – слой шпината с луком, грибами и черносливом, а сверху – вторую половину картофеля.

2. Полить блюдо грибным соусом и запечь в духовке.

3. Перед подачей украсить черносливом, петрушкой,

базиликом и маленькими шампиньонами.

Капуста с помидорами

2 кочана свежей капусты (около 2,5 кг), ⅔ стакана подсолнечного масла, 500 г маринованных помидоров, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, мука, чеснок (пожеланию).

1. Кочаны очистить от внешних листьев, вымыть и разрезать на 4 части. Вырезать кочерыжку, капусту крупно нашинковать, посолить и растереть руками. Добавить чуть больше У стакана воды и варить 10 мин.

2. Помидоры натереть на терке и прибавить к приготовленному блюду вместе с красным перцем, подсолнечным маслом, лавровым листом и черным перцем. Хорошо перемешать и тушить на слабом огне 40 мин, время от времени помешивая.

3. Снять крышку и 10 мин варить на сильном огне, часто помешивая.

4 . Добавить муку, не переставая мешать, через 2–3 мин снять с огня.

5. Растертый чеснок добавить по вкусу.

Картофельные ломтики с грибами

500 г картофеля, 300–500 г свежих грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки.

1. Огнеупорную посуду натереть разрезанной долькой чеснока и налить в нее ложку растительного масла.

2. Положить слой тонких ломтиков картофеля, на него – слой нарезанных грибов, посолить, поперчить, добавить масла.

3. Сверху положить еще один слой картофеля и грибов, последним должен быть слой картофеля.

4. Сверху полить маслом. Запекать в духовке при средней температуре (175 ˚С) в течение 30–40 мин.

5. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Перец, фаршированный овощами

4 сладких перца, ¼ кочана капусты, 4 луковицы, 2 моркови, корень петрушки или сельдерея, зелень, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

1 . У перца отрезать верхушки вместе с плодоножкой и опустить на 2–3 мин в кипящую подсоленную воду, обсушить.

2. Капусту, репчатый лук, морковь, корень петрушки или сельдерея почистить, мелко порубить и слегка прожарить в разогретом растительном масле.

3. Наполнить этим фаршем перцы и поставить в кастрюлю с широким дном открытой частью кверху, смочить водой, посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и потушить в несильно нагретой духовке 30–40 мин.

4. Подавать с зеленью.

Каши

Скорее всего люди научились варить кашу раньше, чем печь хлеб. Об этом свидетельствует тот факт, что каша является ритуальным блюдом, сопровождая человека от рождения до смерти. Эта древнейшая примитивная еда через тысячелетия дошла до наших дней, осталась излюбленным русским национальным блюдом. Это и простонародная пища, и изыск гурмана (знаменитая гурьевская каша), и ритуальное блюдо.

Архиерейская трапеза

500 г припущенного шпината, 150 г белокочанной капусты, 150 г моркови, 150 г жареного репчатого лука, 200 г сладкого красного перца, 500 г гречневой каши, 200 г обжаренных шампиньонов, 200 г грибного соуса, курага, зелень петрушки и базилик для украшения, растительное масло для жарки и тушения.

1. Гречневую кашу смешать с жареным луком и грибами, капусту нашинковать и обжарить с овощами.

2. Уложить шпинат, капусту и гречневую кашу в формочки и сервировать кушанье на большой тарелке. Украсить блюдо отварной курагой, зеленью и базиликом.

3. Грибной соус осторожно налить в тарелку или подать отдельно.

Гречневая каша с яблоками

½ стакана ядрицы, 1 ½ стакана воды, 5 яблок, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 1 ст. ложка изюма, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

1 . Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, мускатным орехом.

2. Подавать в горячем виде.

Запеканка из манной крупы с яблоками

1 стакан манной крупы, 4–5 яблок, 1 стакан муки, 1 ½ стакана сахара, 1 ч. ложка толченой корицы или 2 пакетика ванилина,1 /2 стакана растительного масла, 2–3 ст. ложки сахарной пудры, соль по вкусу.

1 . В глубокую посуду всыпать муку, манную крупу, 1 стакан сахара, хорошо размешать смесь. Очистить и натереть на крупной терке яблоки, смешать их с ½ стакана сахара, толченой корицей или ванилином. Разделить получившуюся смесь на 3 части.

2. Смазать маслом небольшой противень. На дно положить равномерным слоем У яблочной смеси и посыпать ее 1 стаканом смеси манной крупы с мукой. Затем нанести еще 2 раза последовательно яблочную смесь и смесь манной крупы с мукой.

3. Полить изделие разогретым маслом и выпекать в умеренно нагретой духовке. После охлаждения нарезать и посыпать сахарной пудрой.

Каша манная с корицей и орехами

1 ½ стакана манной крупы, 1 стакан сахара, 2 стакана воды, ½ стакана растительного масла, 1–2 ч. ложки толченой корицы, ½ стакана толченых грецких орехов.

1. Сварить сироп из сахара и воды. Обжарить манную крупу в масле до золотистого цвета. Залить ее кипящим сиропом, затем, помешивая, довести до кипения и прокипятить 1–2 мин.

2. Снять кастрюлю с огня, плотно закрыть крышкой, покрыть сверху полотенцем.

3. Выдержать смесь 15–20 мин, потом осторожно помешать вилкой, снова завернуть полотенцем и охладить.

4 . Подать кашу, посыпав ее корицей и толчеными орехами.

Каша пшенная с изюмом

1 стакан пшенной крупы, 2 стакана молока , *½ стакана изюма без косточек,* 1 ст. *ложка растительного масла, соль, сахар по вкусу.*

1. Изюм промыть в холодной воде и залить кипятком. Вскипятить молоко, добавить пшенную крупу, сахар, соль и изюм.

2. Поставить кашу на огонь и варить на слабом огне до готовности.

3. Перед подачей добавить масло.

Каша пшенная с сушеными сливами

300 г пшена, 30 г масла, 600 мл воды для каши, 120 г сушеных слив, 300 мл воды для варки слив, 75 г сахара.

1. Сливы залить водой, варить до готовности. Удалить из слив косточки.

2. Сваренную с маслом рассыпчатую кашу положить в смазанный маслом сотейник вперемешку с вареными сливами, поставить в разогретую духовку.

3. Истолченные косточки слив залить отваром от слив, проварить, процедить, добавить сахар и довести до кипения.

4 . Кашу подавать с этим отваром.

Пшеничная кутья (богатая)

500 г пшеницы, 200 г сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан мака, 100 г грецких или лесных орехов, 100 г изюма.

1. Зерна перебрать, ошпарить кипятком и осторожно истолочь в ступе или кастрюле для того, чтобы отделить оболочки, но при этом постараться не повредить зерна.

2. Варить 2–3 ч на небольшом огне, не перемешивая, без сахара, соли и масла. Если вода выкипает, добавить кипятка.

3. Для ускорения процесса можно предварительно зерно

замочить на ночь, а утром варить в этой же воде. Сваренную и охлажденную пшеницу выложить в глубокое блюдо, добавить сахар и мед (если мед засахарился, его разбавляют водой).

4 . Затем добавить измельченные орехи, вымытый и ошпаренный кипятком изюм.

5. Всю смесь размешать, довести до желаемой консистенции кипяченой водой, снова размешать, разложить на тарелки и залить маковым молоком (мак, замоченный на ночь в молоке).

Каша перловая с баклажанами

1 стакан перловой крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 баклажан, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Перловую крупу промыть и замочить на 2–3 ч. Затем поставить на огонь и варить несколько минут. Баклажан нарезать кубиками, посолить, залить холодной водой и дать постоять 20 мин.

2. Затем откинуть на дуршлаг. Когда стечет вся вода, поджарить баклажаны на растительном масле до румяной корочки. Выложить овощи в кашу, перемешать и варить до готовности на небольшом огне.

3. Перед подачей на стол добавить масло.

Каша с фасолью и овощами

150 г перловой, пшеничной (или пшенной крупы), 250 г фасоли, 80 г репчатого лука, 80 г моркови, 20 г кореньев петрушки, 60 мл растительного масла, 120 г сладкого перца, 150 г свежих помидоров.

1. Крупу и фасоль отварить по отдельности. Репчатый лук, морковь и петрушку нарезать мелкими кубиками и слегка пассеровать.

2. Все смешать, добавить нарезанный кусочками сладкий перец, воду, посолить и тушить 15 мин. В конце тушения добавить нарезанные ломтиками помидоры.

Каша кукурузная

1 стакан кукурузной крупы, 2 ½ стакана воды, растительное масло, соль, сахар по вкусу, ½ стакана изюма.

1. Крупу тщательно промыть, положить в горшочек, залить горячей водой, добавить соль, сахар, масло и тщательно промытый изюм, перемешать.

2. Закрыть крышкой, поставить горшочек в духовку и варить до мягкости крупы.

3. Кашу перемешать, при желании можно добавить масло или поставить горшочек в духовку, но уже без крышки, и запечь кашу до появления румяной корочки.

Совет:

Чтобы сохранить полезные вещества, ов сяную, перловую и пшеничную крупы надо мыть сначала в теплой, а потом в горячей воде. Рис надо мыть в холодной воде.

Рисо-овсяная рассыпчатая каша

300 г риса, 150 г овсяной крупы, 800 мл воды, соль, 60 г лука, 12 г чеснока, 100 мл растительного масла, 15 г укропа.

1. Рис и овес промыть по отдельности, хорошо перемешать. Налить в кастрюлю примерно 3 стакана воды, поставить на огонь и довести до кипения.

2. Засыпать в кастрюлю смесь из круп и плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар.

3. На сильном огне варить кашу 3 мин, затем убавить огонь до среднего и варить еще 10 мин. Выключить огонь, но открывать крышку только через 10 мин.

4. Кашу заправить обжаренным на масле мелко нарезанным репчатым луком и мелко нарезанным чесноком и укропом.

Каша рисовая с овощами и ботвой редиса

1 стакан риса, 1 стакан рубленой ботвы редиса, 3 стакана воды, 3 моркови, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Ботву редиса перебрать, промыть, мелко порубить, смешать с очищенной и нашинкованной соломкой морковью. Положить половину подготовленной смеси на дно кастрюли, на нее промытый рис, сверху – оставшуюся ботву с морковью.

2. Залить все горячей соленой водой, довести до кипения, проварить 2–3 мин, дать настояться 20–25 мин. При подаче кашу осторожно перемешать и заправить растительным маслом.

Каша рисовая вязкая с сухофруктами

1 стакан риса, 3 стакана воды, 100 г изюма, 100 г сушеных яблок (или чернослива), 2 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Кашу можно сварить с изюмом, черносливом, курагой, сушеными яблоками. Для варки используют или один вид сушеных фруктов, или несколько в любой комбинации.

2. Сухофрукты следует перебрать, вымыть теплой водой, чернослив залить горячей водой и оставить для набухания, после чего вынуть косточки. Курагу, яблоки и чернослив без косточек нарезать.

3. В кипящую подсоленную воду положить сахар, сухофрукты, засыпать перебранный и промытый рис и варить, помешивая, до

загустения. Для доваривания поставить кастрюлю с кашей на водяную баню. При подаче добавить в кашу масло.

Каша рассыпчатая на грибном бульоне

2 стакана риса, 5-10 грибов сушеных, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, ½ пучка петрушки, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 5–6 горошин душистого перца, соль по вкусу.

1. Грибы промыть в горячей воде, отварить с кореньями, пряностями, пучком зелени и мелко порубить. Лук мелко нарезать и поджарить на масле.

2. Процедить 2 У стакана грибного бульона, положить в него жареный лук, вскипятить и всыпать рис. Поставить на огонь, размешать, чтобы не было комков, добавить масло и грибы. Запекать в духовке до полной готовности.

Каша рисовая холодная розового цвета

1 ½ стакана риса, 1 стакан смородинового или малинового сиропа, 2 ½ стакана воды, ½ стакана сахара.

1 . Рис измельчить в миксере, смешать с сиропом, добавить воду, сахар, поставить на небольшой огонь и варить до готовности. Затем кашу выложить в форму, обсыпанную сахаром, и остудить.

2. Подавая, выложить на блюдо, облить смородиновым или малиновым сиропом.

Рисовая каша с топинамбуром

1 стакан нешлифованного риса, 200 г топинамбура, 2 луковицы, зеленый лук, огородная зелень, крапива, специи (растертые семена кинзы и немного красного перца).

1. Вскипятить 2,5 стакана воды, засыпать рис и дать вскипеть, затем огонь убавить. Нашинковать мелко зелень и лук, небольшими кубиками нарезать топинамбур. Лук ввести, когда рис еще недоварен, а топинамбур – когда рис практически готов.

2. По готовности риса отставить его на край плиты, вмешать туда мелко нарезанную зелень и специи. Дать настояться и разложить по тарелкам.

Каша сборная по-михайловски

По 1 ст. ложке перловой крупы, пшена, риса, рубленой капусты белокочанной, по 1 моркови и луковице, по 1 ст. ложке сухой крапивы и листьев смородины, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Перловую крупу и рис тщательно промыть в теплой воде. Затем перемешать и залить водой на 2–3 ч для набухания.

2. Подготовленные таким образом крупы можно на несколько дней поставить и в холодильник, где они будут прекрасно сохраняться.

3. Очищенную морковь нашинковать соломкой, лук порубить

вместе с капустой, сухие листья смородины и крапивы растереть. На дно посуды положить половину овощей, на них – зерно, слить воду, в которой она замачивалась, а сверху положить оставшиеся овощи. Предварительно овощи смешать с сушеными листьями смородины и крапивы.

4 . Посуду с крупой и овощами поставить на огонь, довести до кипения, варить без перемешивания 15–20 мин.

5. Затем посуду снять с огня, плотно закрыть крышкой, укутать полотенцем, оставить на 30–40 мин для упревания.

6. Подавать кашу, предварительно перемешав, или же разложив на блюдо овощи и крупы, заправить растительным маслом.

7. Овощи для растительной «подушки» могут использоваться любые и смешиваться с различными травами, кореньями, зеленью, листьями, съедобными дикорастущими как в свежем виде, так и в сухом.

Пасха

Светлое Воскресение – главный православный праздник года. «Праздников праздник и торжество из торжеств» – Пасха.

В основе современного христианского празднования Пасхи лежит история чудесного воскресения Иисуса Христа, распятого на кресте по приговору синедриона – суда, утвержденного римским наместником в Иудее Понтием Пилатом. Согласно Евангелию, Иисус Христос воскрес рано утром в воскресенье. Смерть и воскресение его совпали с днями иудейского праздника Пасхи (Песах).

Пасха для христиан стала днем воспоминания о жизни, смерти и воскресении Иисуса Христа. Продолжается праздник 40 дней в память сорокадневного пребывания Христа на Земле.

Отмечая с апостолами ветхозаветную Пасху, Иисус Христос придал древнему обряду совершенно иной смысл. Господь приносит в жертву самого себя и становится Божественным Агнцем, его смерть – это, как говорилось, искупляющее пасхальное жертвоприношение: он дает верующим вкушать во время обряда Евхаристии свое тело (хлеб) и пить свою кровь (вино).

В 325 году Первый Вселенский Собор Христианской Церкви (Никейский Собор) постановил праздновать Пасху всегда по воскресеньям, а именно – в первое воскресенье, наступающее после первого весеннего полнолуния. Эта дата колеблется от 4 апреля до 8 мая. В Православной Церкви расчет пасхальных дат остается с тех пор неизменным; в западной же, Католической, в форму расчета вносились некоторые дополнительные уточнения; поэтому даже наступление Пасхи в православном и католическом календарях не всегда совпадает.

Церковь составляет специальные таблицы – пасхалии, определяя даты Пасхи на много лет вперед. Ряд церквей составляют пасхалии по юлианскому календарю (Православные церкви), а Католическая – по григорианскому.

Обрядовая сторона Пасхи и основные правила празднования окончательно определились в V веке. В главном они дошли и до наших дней. В православной Византии праздник проходил особенно торжественно и пышно. Из Византии почитание Пасхи вместе с христианством пришло на Русь, где этот день стал праздником праздников. Путь верующих к празднику через самый длительный и строгий в году пост должен еще более усиливать значимость и духовное восприятие Пасхи.

Храм полон света и благоухания. Иконы, паникадило,

подсвечники – все украшено живыми цветами. Горит масса свечей. И свечи на Пасху употребляются особенные – разноцветные. Евангелие в пасхальную ночь читается на разных языках: славянском, русском, древнееврейском, древнегреческом, латинском… Это должно символизировать то, что весть о воскрешении Спасителя мира победно пронеслась над миром и покорила все народы.

Пасхальные обряды в основном широко известны. Большая их часть сохранилась в быту до наших дней – всенощное бдение, Крестный ход, христосование, крашение яиц, печение куличей, приготовление пасок.

Обряд христосования заключается в обмене поцелуями при произнесении пасхального приветствия «Христос воскресе!» – «Воистину воскресе!» Обряд идет еще от тех дней, когда первые христиане, узнав о воскресении Иисуса Христа, радостно передавали эту благую весть и братски целовали друг друга.

В «Послании апостола Павла к римлянам» сказано: «Приветствуйте друг друга с целованием святым».

Русская Пасха характеризуется целым рядом обычаев, игр и праздничных развлечений. Большинству известен обычай битья яиц на Пасху. Игра совсем простая: один держит в руке яйцо носиком вверх, а другой бьет его носиком другого яйца. Тот, у которого яйцо остается целым, продолжает игру уже с другим участником. С Пасхи гуляния молодежи переносятся на открытый воздух. В западных губерниях России на Пасху совершался обход дворов, напоминающий святочное колядование. Нередко он так и назывался – «зеленые святки». Там, где этот обряд жил активной жизнью, исполнялся он группой мужчин-волочебников (по В. Далю – певчий, песенник…, поющий с прочими под окнами, ночью на понедельник Светлого воскресенья…). Волочебные песни пелись в течение первых трех дней Светлой недели. По своему содержанию они схожи с украинскими колядками.

Точно так же в колядках величают под окнами хозяина дома, жену его и детей. Предки наши были уверены, что в Светлое Воскресение вспышка утренней зари на востоке небосклона бывает краснее, ярче, нежели в обыкновенные дни, и что солнце при восхождении трепещет – играет. Многие старались подкараулить это мгновение.

Масса примет, суеверий, обычаев приурочена народом к Пасхе. На Пасху старики расчесывают волосы с пожеланием, чтобы у них было столько внуков, сколько волос на голове; старухи умываются с золота, серебра и красного яичка в надежде разбогатеть и помолодеть.

В конце пасхальной заутрени во всех православных храмах

священники читают «Огласительное слово Иоанна Златоуста».

Поучение это уже много веков входит в состав праздничного богослужения. В нем в сжатой форме выражена сущность пасхальных идей – равенства всех перед Богом, всепрощение и примирение со своими врагами.

…

Огласительное слово Святого Иоанна Златоуста

Все, кто был благочестив и боголюбив, – пусть наслаждаются этим добрым и светлым торжеством.

И все, кто был благоразумен, – пусть войдут в этот день в радость Господа своего.

Кто трудился и постился – пусть получит сегодня награду.

Последнего и первого в этот день Господь принимает с одинаковой радостью.

Пусть богатые и бедные в этот день радуются друг с другом.

Прилежные и ленивые – пусть одинаково чтут этот день.

Постившиеся и непостившиеся – пусть все одинаково веселятся.

Пусть никто в этот день Пасхи не рыдает о своем убожестве – потому что явилось общее царство.

Пусть никто о грехах своих не плачет – потому что в этот день Бог дал людям Свое прощение.

Пусть никто не боится смерти – всех освободила смерть Христова.

Крашенки

У православных, собственно, христово воскресное яичко есть красное, означающее радость, веселие. Для окрашивания его употребляли сандал, луковые перья, разноцветный шелк (под мрамор), издерганные лоскутки разных тканей и пр. Кроме натуральных красителей (луковая шелуха -, свекла , сок: *черники и пр.), используются чернила и анилиновые красители для материи (яйцо в краске должно находиться не более 30 секу чтобы краска не достигла белка), специальные пищевые.*

Яйца, крашенные в березовых листьях

1. Приготовить отвар из листьев молодой березы, дать ему настояться. Яйца вымыть, отпустить в теплый настой, варить 10 мин после закипания, вынуть и остудить. Яйца получатся желтого цвета. Можно нанести на них узор: на смоченную скорлупу наложить березовый или какой-либо другой небольшой листок красивой формы, плотно обвязать яйцо, и тогда уже отварить в настое.

Двухцветные яйца

1. Сварить яйца вкрутую и немного охладить (лучше всего окрашивать чуть теплые яйца). В двух мисочках развести краску в соответствии с инструкцией, добавить по 2 ст. ложки уксуса и размешать.

2. Придерживая ложкой, окунуть в каждую мисочку по несколько яиц и оставить, переворачивая для равномерного окрашивания.

3. Вынуть и подсушить на полотенце. Каждое окрашенное яйцо взять двумя пальцами и окунуть в контрастную краску до половины.

4 . Держать 1 мин, пока краска не возьмется, а затем вынуть и подсушить на полотенце.

Яйца, крашенные чернилами

1. Яйца вымыть, вытереть, обернуть ветошью, перевязать ниткой, сверху в некоторых местах накапать чернил с помощью пипетки или деревянной палочки.

2. Опустить в кастрюлю с теплой водой, варить после закипания в течение 10 мин, вынуть, остудить, снять ветошь.

Яйца, крашенные в луковой шелухе

1. Яйца вымыть. Приготовить отвар из луковой шелухи, дать ему настояться. Яйца опустить в настой, довести до кипения и варить после закипания в течение 10 мин, вынуть, остудить.

2. Можно протереть яйца подсолнечным маслом, тогда они приобретут блеск.

3. В зависимости от количества взятой шелухи яйца окрасятся в цвета от желтого до красно-коричневого.

...

Совет:

Обычаи дарить в день Воскресения Христова крашеные яйца – очень древний; некоторые историки относят начало этого обычая к временам апостольским. В последовавшие затем века он распространился по всему христианскому миру. В IV веке яйца вошли в церковный обиход.

Яйца, крашенные в лоскутках

1. Лоскутки шелковой материи разных цветов расщипать, смешать.

2. Яйца вымыть, вытереть, обернуть шелком, можно предварительно наложить на яйца вырезанную узорами плотную бумагу.

3. Обернуть ветошью, перевязать ниткой, опустить в теплую воду, дать закипеть и варить 10 мин.

4 . Затем вынуть, остудить, снять ветошь и шелк.

Яйца в пестрых тонах

1. Яйцо окрасить в матовый цвет.

2. Затем на кончик кисточки взять немного не жидкой краски и путем напыления нанести точки и мазки на поверхность яйца.

Яйца, крашенные в стиле ретро

1. Взять картинки из журналов, открыток и т. д. Аккуратно вырезать рисунок (самое главное, чтобы он был тонкий) и наклеить на яйцо.

2. Приготовленные таким способом яйца очень красивы и прекрасно подойдут для украшения праздничных блюд.

Пасхи

Для приготовления пасхи в старину использовались деревянные пасочницы – разборные ящички в виде усеченной пирамиды – символ Гроба Господня. На внутренней стороне дощечек вырезали буквы « ХВ», изображение креста, цветов, эти рисунки и надписи отпечатывались потом на готовой пасхе. Качество пасхи зависит от качества продуктов: творог необходим свежий, а сметану и сливки – густые. Все это должно быть хорошо размешано в ровную массу.

Пасха

4 кг творога, 800 г изюма, 2 пакетика ванилина или корицы, 20 яичных белков, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 800 г сахара.

1. Протереть сквозь решето творог, прибавить изюм, промытый и очищенный накануне, ванилин или корицу, белки, сливочное масло, сметану и сахар.

2. Все перемешать, сложить в салфетку, затем в форму, надавить гнетом, поставить на холод.

Пасха сливочная

6 стаканов густой сметаны, 15 яиц, 1,5 л жирных сливок, 1 стакан сахарного песка с ванилью.

1. Сметану размешать с яйцами, развести сливками. Выложить в кастрюлю и поставить на огонь, мешая, пока покажется сыворотка.

2. Выложить в салфетку, завязать, повесить, чтобы вода стекла.

3. Протереть, положить сахар с ванилью, выложить в форму и поставить под пресс.

…

Совет.

Цукаты для пасхи мелко нарезают, цедру цитрусовых натирают на терке, пряные добавки, такие как кардамон или бадьян, перемалывают в кофемолке и просеивают через частое ситечко.

Пасха заварная с цукатами

1 кг прессованного творога, 8-12 желтков, 400 г сахара, 200 г

цукатов, 500 мл сливок, 100 г сливочного масла, ванильный сахар, 200 г изюма.

1. Отбить в кастрюлю желтки, прибавить к ним мелкий сахар, развести сливками. Положить ванилин и проварить до очень густого налета. В горячий льезон добавить сливочное масло, наломав его кусочками, и остудить, перемешивая.

2. После того соединить льезон с протертым сухим творогом, прибавляя постепенно льезон в творог и хорошо размешивая. Прибавить туда же цукаты, нарезанные кубиками, и синий изюм без косточек.

3. Затем всю массу снова проварить (до пара), переложить в форму, выложенную кисейкой, и наложить легкий пресс на 12 ч.

4 . Цукаты, изюм и миндаль кладутся по желанию.

Пасха с вареными желтками

1,6 кг отжатого творога, 400 г сметаны, 400 г сливочного масла, 12 вареных желтков, 800 г сахара, ваниль, 200 г изюма синего, 200 г цукатов.

1. Растереть масло добела с сахаром и ванилью, прибавить протертые желтки и хорошую прессованную сметану.

2. Когда масса будет хорошо растерта, то начать понемногу прибавлять сухой протертый творог, продолжая растирать в одну сторону.

3. Когда весь творог будет прибавлен, положить нарезанные цукаты, очищенный изюм

и, по желанию, мелко истолченный миндаль. Затем выложить в пасочницу и наложить пресс.

Пасха казацкая

6 стаканов муки, 2 стакана сливок (сметаны), 50 желтков, 100 г дрожжей, ¾ стакана молока, 1 ч. ложка соли, 3 стакан муки, 1 стакан теплого сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2–3 зерна толченого кардамона, 2–3 гвоздики, щепотка молотой корицы, цветная глазурь, разноцветная присыпка (саго, вареное пшено, шарики из сахара).

1. Три стакана муки запарить сливками (сметаной), хорошо размешать. Вбить желтки, чтобы побелели в кастрюле (кастрюлю поставить в теплую воду). Взять дрожжи, распустить в молоке и влить в желтки.

2. Размешать все это и перелить в опару. Дать тесту взойти.

3. Добавить соль, 3 стакана муки и месить тесто 30 мин, далее влить теплое сливочное масло, сахар, толченый кардамон, гвоздику, корицу и снова месить.

4. Дать второй раз подняться. Положить в форму немного меньше половины, когда поднимется, намазать яйцом, поставить печь в духовку на 1 ч.

5. Затем дать немного остыть, смазать цветной глазурью, присыпать разноцветной присыпкой (типа саго, вареного пшена, шариков из сахара).

Пасха со сгущенным молоком

1,25 кг творога, 300 г сливочного масла, 250 г сметаны, 400 г сгущенного молока или сливок, ½ стакана сахара, 1 стакан изюма, щепотка ванилина.

1. Творог протереть через сито, добавить протертое через сито сливочное масло и сахарный песок (лучше мелкий).

2. Творог, масло, сахарный песок и ванилин тщательно растереть, добавить сметану, сгущенное молоко или сливки, вымытый просушенный изюм.

3. Массу тщательно перемешать, положить в пасочницу, застеленную марлечкой, сверху наложить гнет и поставить в холодильник.

Пасха подольская

2 стакана сливок, 1 стакан растопленного сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан дрожжей, 8 желтков, 800 г сахара, 2,5 кг муки, молотые сухари.

1. Смешать сливки и горячее сливочное масло с 500 г муки, влить яйцо и дрожжи. Вымесить тесто, поставить в теплое место на 1–2 ч, пока опара не поднимется.

2. Добавить в тесто желтки, сахар, 2 кг муки. Снова вымесить, выдержать в тепле 2 ч, взбить руками и положить в обсыпанную сухарями форму и осторожно поставить в печь.

...

Совет:

Творог для пасхи протирают через сито, он становится легким, а пропущенный через мясорубку – вязкий, что ухудшит вкус. Взбивать творожную массу лучше миксером, тогда творог получится нежным.

Пасха монастырская

1 кг творога, 5 яиц, 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 400–800 г сахарного песка, изюм, ванилин, корица, толченый миндаль.

1. Протереть через сито творог, смешать с сырыми яйцами, сливочным маслом, сметаной. Сложить все в кастрюлю с тяжелым дном, поставить на огонь, мешая постоянно деревянной

лопаточкой, чтобы не пригорела.

2. Когда масса дойдет до кипения, т. е. на поверхности появятся пузырьки, снять с огня, поставить на лед и мешать до остывания.

3. После этого положить в массу сахарный песок, изюм, ванилин, корицу, толченый очищенный миндаль.

4. Все тщательно размешать, сложить в пасочницу, выложенную полотняной салфеткой без складок, и поставить под пресс.

Пасха без яиц

1 кг творога, 300 г сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан изюма, ¼ ч. ложки кардамона, цедра 1 лимона, ванилин.

1. Отжатый творог вместе со сливочным маслом пропустить через мясорубку, добавить сахар, изюм, кардамон, цедру, ванилин.

2. Перемешать и поставить в форме на 1–2 суток на холод.

Розовая пасха

800 г творога, 100 г сливочного масла, 2–3 стакана сметаны, 3 яйца, 1 стакан варенья (малинового, вишневого), 1 стакан сахарного песка.

1. Творог протереть. Варенье протереть через сито и смешать с творогом. Добавить растертое добела сливочное масло, растертые с сахарным песком желтки и белки и свежую густую сметану.

2. Все хорошо перемешать, добавить, если нужно по вкусу, песок и поставить в форму на сутки на холод.

3. Варенье придает пасхе розовый цвет и приятный аромат.

Пасха простая

1 кг свежего сухого, отжатого под прессом творога, 1 стакан густых сливок, ванилин, 5 яичных желтков, 200 г сливочного масла, истолченные орехи, промытый изюм без косточек.

1. Творог протереть сквозь сито, добавить сливки, ванилин, желтки, растертые добела со сливочным маслом, истолченные орехи, промытый изюм без косточек.

2. Все перемешать как можно лучше, плотно уложить в пасочницу, сверху накрыть полотняной салфеткой, наложить гнет и поставить в холод.

3. Подавая на стол, выложить из пасочницы в плоское блюдо.

Пасха с лимонной цедрой

1,2 *кг творога, 200 г миндаля, 400 г сахарного песка, ванильный сахар, лимонная цедра, ½ стакана густых сливок, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 6 взбитых добела желтков.*

1. Творог положить под пресс, затем тщательно протереть (можно дважды пропустить через мясорубку). Положить в творог все указанные компоненты.

2. Смешать, хорошо растереть, уложить в форму, а затем поставить в холодное место.

Пасха с тыквой

600 г творога, 200 г сливочного масла, 300 г сахарного песка, 500 г тыквы, ½ ч. ложки ванильного сахара.

1. Вымытую, очищенную от кожуры, семян и волокон семенной камеры тыкву натереть на крупной терке, добавить 2 ст. ложки сахарного песка, перемешать и тушить на медленном огне до размягчения.

2. Затем протереть через мелкое сито вместе с творогом и сливочным маслом, добавить ванилин и оставшийся сахарный песок, взбить массу миксером, завернуть в плотную ткань и положить под гнет на 3–4 ч.

3. Потом сформовать пасху и украсить ее цукатами, черносливом, засахаренными фруктами и ягодами, орехами.

Пасха сдобная

400 г творога, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 100 г сметаны, 125 мл густых сливок, 50 г изюма, ½ ч. ложки ванильного сахара, 1 яйцо, соль по вкусу.

1. Ванильный сахар, яйцо вымешать и постепенно влить сливки, размешать и прогреть помешивая на плите, но не кипятить, масса может свернуться – стать крупчатой. Добавить растопленное масло, не горячее, сметану, сахар, творог из-под пресса, протертый через сито, изюм. Все хорошо вымешать.

2. Выложить готовую творожную массу в форму, выстланную изнутри тонкой тканью и поставить под гнет на несколько часов в холодильник или другое прохладное место.

Шоколадная пасха на сметане

1,2 *кг сметаны, 400 г шоколада, 400 г сливочного масла, 6 желтков, 400 г сахарного песка, ½ стакана сливок, ванильный сахар.*

1. Сметану завязать в салфетку и подвесить на несколько часов в холодном помещении. Нужно, чтобы стекла вся сыворотка. Растереть желтки с сахарным песком добела. Положить ванильный сахар (или ваниль).

2. Шоколад натереть на терке. Всыпать шоколад в желтки и все развести сливками. Переложить в кастрюлю (не эмалированную) и поставить на плиту.

3. Варить на слабом огне до густого налета на ложке, все время помешивая. Остудить и смешать со сметаной, добавить растертое добела сливочное масло.

4. Застывшую массу уложить в форму, выстланную марлей, под гнет не менее чем на 48 часов. Поставить в холодильник.

5. Пасху подавать на стол охлажденной

Пасха из топленого молока

5 л молока, 1 стакан жирной сметаны, 5 вареных желтков, 100 г сливочного масла, 2 стакана мелкого сахара, 1 стакан сливок, ванилин.

1. Молоко, вылить в кастрюлю, поставить в духовой шкаф на 2–3 ч. Образующиеся пенки погружать на дно раз 10.

2. Остудить молоко до комнатной температуры, добавить сметану и, размешав, поставить в теплое место на сутки, пока молоко не превратится в творог.

3. Откинув творог в мешочек, подвязать, чтобы стекала вся жидкость и потом положить на 1 ч под пресс.

4 . После этого протереть массу через частое сито, положить желтки, растертые со сливочным маслом и сахаром, ванилин.

5. Всю массу хорошо перемешать, добавить взбитые сливки и еще раз перемешать. Переложить в форму и положить под гнет.

Пасха с миндалем и изюмом

1,6 кг творога, 200 г сливочного масла, 800 г сахарной пудры или мелкого сахара, 250 г сметаны, 9 яиц, 100 г миндаля, 150 г изюма.

1. Творог дважды протереть через сито, добавить сметану. Затем растереть добела сливочное масло с сахаром, постепенно, по одному, добавляя яйца.

2. Продолжать растирать массу до полного растворения кристаллов сахара.

3. Эту массу соединить с творогом, добавить промытый высушенный изюм, очищенный и измельченный миндаль.

4. Заполнить пасочницу массой, прикрыть блюдцем с грузом, поставить в холодильник на 10–12 ч.

Пасха боярская

1 кг творога, 2 желтка, 300 г сливочного масла, 500 г сахара, ½ л 30 %-ных сливок, 100 г апельсиновых цукатов, ванильный сахар.

1. Творог дважды протереть через сито, добавить взбитые сливки, соединить с отдельно растертыми добела маслом, сахаром и желтками, добавить измельченные апельсиновые цукаты и ванилин, тщательно перемешать.

2. Заполнить творожной массой пасочницу, застланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить сверху легкий гнет, поставить в холодильник на 12 часов.

Пасха с белым шоколадом

400 г творога, 400 г 30 %-ной сметаны, 200 г белого

шоколада, ¼ стакана молока, ½ стакана сухофруктов и цукатов.

1. В небольшую кастрюльку налить молоко, положить поломанный белый шоколад, поставить на маленький огонь и довести до полного расплавления шоколада.

2. Смешать творог, сметану, растопленный шоколад (в теплом виде), цукаты и распаренные сухофрукты.

3. Тонкую плотную ткань смочить водой и выстлать ей пасочницу.

4. Творожную массу выложить в пасочницу, сверху поставить груз и оставить на сутки для стекания лишней влаги.

5. Через 6-12 ч сооружение убрать в холодильник. Если нет специальной формы – пасочницы, – то приготовить пасху можно в сите или дуршлаге.

6. Готовую пасху опрокинуть на блюдо, форму и ткань снять. Перед подачей пасху хранить в холодильнике.

7. При нарезании нож желательно смачивать в горячей воде и затем насухо вытирать салфеткой.

Пасха царская вареная

2 кг творога, 10 яиц, 400 г сливочного масла, 800 г сметаны, 600–700 г сахара, 100 г ядер миндаля, 100 г изюма, ванилин.

1. Протереть через сито творог и сливочное масло, добавить сметану, тщательно перемешать, поставить посуду на плиту и довести массу до кипения при непрерывном помешивании деревянной лопаточкой, чтобы масса не пригорела.

2. Тотчас снять с огня и по возможности быстрее охладить, также непрерывно помешивая.

3. В остывшую массу добавить сахар, изюм, миндаль, ванилин, все перемешать, положить в пасочницу, застланную чуть влажной марлей, плотно вминая массу.

4. Сверху положить блюдце, небольшой груз, поставить в холодильник на сутки.

...

Совет:

Миндаль надо очистить от пленок и измельчить. Ядра миндаля легко очистятся, если предварительно залить их кипятком и оставить на 30 мин, тогда кожица легко снимается.

Пасха царская сырая

1 кг творога, 6 желтков, 450 г сливочного масла, 500 г сахара, 300 г 30 %-ных сливок, по 100 г изюма, миндаля, цукатов, кардамон или ванилин.

1. Сливочное масло растереть с сахаром добела, добавляя по одному желтки.

2. Массу растирать до полного растворения кристаллов сахара, ароматизировать ванилином или тонко смолотым и просеянным через частое сито кардамоном.

3. Добавить дважды протертый через сито творог, изюм, миндаль, измельченные апельсиновые цукаты или натертую лимонную цедру.

4. Тщательно перемешать, ввести взбитые сливки, перемешать сверху вниз, заполнить массой пасочницу, застланную чуть влажной марлей, закрыть блюдцем, нагрузить небольшим гнетом.

5. Поставить в холодильник на 12 ч.

Пасха заварная

2 кг жирного творога, 300 г сливочного масла, 400 г сметаны (30-й жирности), 4 яйца, соль по вкусу.

1. Творог протереть через сито. В отдельной посуде довести до кипения при непрерывном помешивании масло, сметану и 3 яйца.

2. Влить горячую массу и протертый творог, добавить 1 яйцо и соль, перемешать массу до однородности, заполнить пасочницу, выстланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить небольшой гнет.

3. Поставить на холод на 12 ч.

Пасха с пенками

600 г свежего творога, 3 л молока, 400 г сливочного масла, 400 г сахарной пудры, 1,5 стакана густых сливок, 5 яичных желтков, 200 г цукатов, ванилин.

1. Творог протереть через мелкое сито или пропустить 2 раза через мясорубку.

2. Для приготовления пенок молоко в широкой посуде поставить в духовку со средним жаром, снимать появившуюся румяную пенку, а молоко держать в духовке до появления следующей пенки.

3. Собрать несколько пенок, растереть с сахарной пудрой добела, добавить ванилин, сливки и творог, не переставая помешивать.

4. Когда масса станет однородной, добавить мелко нарезанные пенки, цукаты, ввести в массу взбитые сливки, осторожно перемешать сверху вниз, положить под легкий пресс и поставить в холодильник.

5. Готовую пасху украсить цукатами.

Пасха венская

300 г сливочного масла, 200 г маргарина, 1 л молока, 5 яичных желтков, 5 яиц, 3 стакана сахара, 100 г дрожжей, соль, ванилин.

1. Маргарин и масло растопить, остудить. Дрожжи размешать в желтках и сахаре.

2. Все соединить и поставить на 6–7 ч при комнатной температуре.

3. Замесить массу мукой, чтобы получившееся тесто не прилипало к рукам. Поставить в теплое место, чтобы объем увеличился в 2–3 раза.

4. Когда тесто подойдет, хорошо его вымесить. Формы желательно смазать холодным смальцем, – тогда тесто никогда не прилипнет к форме.

5. Выложить тесто в форму на ⅓ (тесто должно подняться в 2 раза). Выпечь в духовке.

Пасха с льезоном

1 л жирных сливок, 1,2 кг творог а, 400 г сливочного масла, 10 желтков, 3 стакана сахара, ⅓ ч. ложки ванилина, цукаты, миндаль, изюм.

1. Провернуть творог из-под пресса через мясорубку, а также и масло, хорошенько перемешать.

2. Сделать льезон из сливок, желтков и сахара. Сахар в льезон нужно положить толченым с ванилью.

3. Когда льезон готов, дать ему остыть и понемногу вливать в протертый творог с маслом, все время сильно мешая.

4. Затем положить в пасху миндаль, цукаты и изюм.

Пасха с облепиховым соком

500 г жирного творога, 100 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 250 мл облепихового сока.

1. Творог протереть через мелкое сито, перемешать с сахарным песком и сливочным маслом, добавить облепиховый сок.

2. Взбить массу миксером, завернуть в плотную ткань и положить под гнет. Выдержать в холодном месте 3–4 ч.

3. Сформовать из полученной массы пасху, украсить ее вареньем и цукатами.

Пасха с крутыми желтками

1,2 кг творога, 400 г сливочного масла, 300 г сахарной пудры, 15 желтков от вареных яиц, ¾ л 30 %-ных сливок, ванилин.

1. Дважды протереть через сито творог, несоленое сливочное масло, желтки.

2. Добавить к протертой массе взбитые с сахаром или сахарной пудрой сливки, тщательно перемешать. Массу положить

в пасочницу под гнет, поставить в холодильник на 12 ч.

...

Совет:

Сливки должны быть не менее 30 %-ной жирности, сливочное масло – мягкое, пластичное.

Пасха медовая

500 г творога, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, 4 желтка, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны или сливок.

1. Желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом, затем эту смесь соединить с размягченным сливочным маслом и взбить до образования однородной пышной массы.

2. Массу смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной и взбитыми сливками.

Пасхальные творожные яйца

60 г кураги, 25 г грецких орехов, 200 г творога, 2–3 ч. ложки сахарной пудры, 5 г желатина, 50 г белого шоколада, 100 г черного шоколада.

1. Курагу промыть и залить кипятком на 5 мин. Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Когда желатин станет прозрачным, поставить чашку с желатином в емкость с кипятком и довести желатин до полного растворения.

2. Курагу и орехи прокрутить через мясорубку. Для лучшего вкуса рекомендуется использовать слегка поджаренные миндальные или лесные орехи. Снять орехи, оставшиеся на винте мясорубки, и тоже положить в массу. Перемешать. Если масса кисловата, положить 1 ч. ложку сахарной пудры. Если творог крупными хлопьями, протереть его через сито или дуршлаг.

3. Белый шоколад растопить в микроволновке или на водяной бане. Вмешать в творог сахарную пудру, белый шоколад и растворенный желатин. Если белый шоколад использоваться не будет, то количество сахара нужно увеличить на 1–2 ч. ложки.

4 . Еще в этом случае желательно положить в творог немного цедры лимона – примерно ¼ ч. ложки. Массу их орехов и кураги разделить на 10 частей и из каждой части скатать шарик, размером примерно с лесной орех. Творог тоже разделить на 10 частей. Шарики из кураги заворачивать в творог, формируя фигурки в виде яиц или просто шаров.

5. Убрать получившиеся шарики в холодильник на 3 ч до затвердения.

6. Черный шоколад растопить на водяной бане или в микроволновке. Желательно растапливать не весь шоколад сразу, а по ⅓ части – по очереди.

7. Каждый творожный шарик класть в блюдце с растопленным шоколадом и при помощи небольшого ножа обмазывать шоколадом шарик со всех сторон. Готовые шарики брать снизу двумя вилками, приподнимать, чтобы стек лишний шоколад, и перекладывать на тарелку или блюдо. Застелите тарелку бумагой для выпечки – тогда шоколад не будет к ней приклеиваться.

8 . Не обязательно творожные шарики полностью покрывать шоколадом. Можно растопить шоколад в маленьком фунтике и, выдавливая его через дырочку, расписать десерт орнаментом.

9. Готовые творожные яйца убрать в холодильник до полного застывания шоколада.

Куличи и другая пасхальная выпечка

Обязательным кулинарным блюдом на Пасхальном столе всегда был освященный в церкви кулич. Куличи выпекают из сдобного дрожжевого теста, разных размеров, но предпочтительно высокими и круглыми. На верху кулича выкладывают крест из теста. По преданию, саван Иисуса Христа был круглой формы. Этим объясняется традиционная форма кулича.

Кулич царский

50 г дрожжей, 3 стакана сливок, 1,2 кг пшеничной муки, по 200 г сливочного масла и сахарного песка, 15 желтков, 10 зерен толченого кардамона, 1 толченый мускатный орех, 50 г шинкованного миндаля, по 100 г цукатов и изюма, толченые сухари.

1. Развести дрожжи в 1 стакане сливок и поставить на них густую опару на 600 г пшеничной муки.

2. Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахарным песком яичные желтки, добавить еще 600 г муки,

2 стакана сливок, толченый кардамон, толченый мускатный орех, шинкованный миндаль, мелко нарезанные цукаты и промытый, осушенный изюм. Хорошо взбить тесто и оставить подниматься на 1,5–2 ч. Потом снова вымесить тесто, положить в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями высокую форму.

2. Наполнить форму до половины, дать тесту снова подняться до ¾ высоты формы и поставить в духовку с несильным жаром. (Куличи из такого сдобного теста лучше выпекать в небольших формах).

Кулич

1 кг муки, 50 г дрожжей, 1–1,5 стакана молока, 10 желтков, 3 белка, 250 г сахарного песка, 200 г сливочного масла, 100 г изюма, 25 мл коньяка, 25 г цукатов, 3 ч. ложки лимонной цедры или 1 ч. ложка молотого кардамона, ½ ч. ложки тертого мускатного ореха, 1 ч. ложка шафрановой настойки, 3–4 ч. ложки ванильного сахара, немного соли.

1. В У стакана кипяченого молока всыпать 10 г муки и взбить в это время лопаткой, чтобы не было комков. Дрожжи развести в У стакана теплого молока, смешать со 100 г муки и оставить на 10 мин. Обе смеси соединить и поставить на 1 час, чтобы поднялось.

2. Желтки, сахарный песок, соль хорошенько растереть добела, половину влить в дрожжевую смесь, добавить 250 г муки, вымесить и дать подойти в течение 1 ч.

3. Затем долить вторую половину, добавить 500 г муки и вымесить.

4 . В готовое тесто влить постепенно теплое сливочное масло, вымесить, добавить пряности, коньяк и дать подойти второй раз.

5. Потом осадить тесто, добавить ⅔ нормы изюма и цукатов, прежде обваляв их в муке, и дать подойти в третий раз.

Кулич с изюмом

1 кг пшеничной муки, 50 г дрожжей, 1,5 стакана теплой воды, 2 яйца, 125 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 100 г промытого изюма, 100 г мелко нарезанных кубиками цукатов, толченый кардамон, корица.

Для смазывания куличей: *1 яйцо, 2–3 ст. ложками молока.*

1. Замесить с вечера достаточно крутое тесто. Все тщательно вымесить, покрыть полотенцем, оставить до утра подниматься. Выложить тесто на стол, долго месить, потом разделить на 2 части, посадить в смазанные маслом невысокие формы, дать подняться.

2. Когда куличи достаточно поднимутся (поверхность покроется сплошными пузырями, и от прикосновения тесто «заходит ходуном»), растереть яйцо, смешать с молоком, смазать куличи, посадить в духовку, выпекать 40 мин.

Кулич заварной

3 стакана муки, 3 стакана молока, 50 г сухих дрожжей, 40 яиц, 2,5 стакана сахарного песка, 3 стакана сливочного масла.

1. Муку заварить кипящим молоком и хорошо размешать. Когда остынет до температуры парного молока, прибавить дрожжи, распущенные в У стакана молока, и дать подняться в тепле. Отделить желтки от белков.

2. После этого прибавить желтки, растертые добела с сахарным песком, и взбитые белки, дать вторично подойти, прибавить масло и всыпать муки, сколько потребуется для надлежащей густоты, выбить как можно лучше, переложить в форму и, когда еще раз поднимется, запечь в разогретой духовке.

Кулич пасхальный с фундуком

320 г муки, 250 мл молока, 25 г дрожжей, 3 яйца, 70 г сливочного масла, 150 г сахара, 100 г изюма, 100 г цукатов, 100 г фундука, ванильный сахар, молотый кардамон, соль.

1. Яйца заранее охладить. Муку и соль просеять через сито. Влить в дрожжи теплое молоко, добавить сахар и половину муки. Вымесить тесто, накрыть его пищевой пленкой и поставить в теплое место на 2 ч.

2. Отделить яичные желтки от белков. Отдельно взбить белки и желтки. Добавить в тесто оставшуюся муку, взбитые желтки и белки, сливочное масло. Вымесить гладкое эластичное тесто, вновь накрыть пленкой и дать ему еще раз подняться.

3. Добавить в тесто замоченный изюм, нарезанные цукаты, измельченный фундук, ванильный сахар и кардамон. Тщательно перемешать. Форму слегка сбрызнуть холодной водой и присыпать манной крупой. Выложить тесто так, чтобы форма была наполнена на одну треть. Оставить в теплом месте, чтобы тесто еще раз поднялось. Смазать верх кулича яйцом.

4. Разогреть духовку до 220 °С. Поместить в ее нижнюю часть противень с водой. Сверху на решетку поставить форму с куличом и выпекать 1 ч. Готовность проверить деревянной шпажкой.

5. Посыпать кулич сахарной пудрой или украсить сахарной глазурью.

Заварной пасхальный кулич с изюмом

12 стаканов муки, 2 стакана теплого чая, 1 стакан молока, ½ стакана топленого масла, ¾ стакана сахара, ¾ стакана изюма, 2 яйца, 50 г дрожжей, соль, ваниль, гвоздика.

1. Накануне выпечки в 20 ч вечера влить в дрожжи полстакана теплой воды и дать им подняться. Заварить полстакана муки таким же количеством кипящего молока, хорошенько размешать. Если плохо заварилось, то немного прогреть, постоянно помешивая.

2. Когда дрожжи подойдут, смешать их с заварным тестом, добавить остывшего кипяченого молока, чайную ложку соли и два яйца (от них оставить немного для подмазки).

3. Понемногу всыпать столько муки, чтобы получилось густое тесто, размешать его до гладкости и, хорошенько укрыв, поставить до утра в теплое место подходить. С утра добавить в тесто полстакана подогретого, но не горячего, топленого масла и влить понемногу два стакана некрепкого теплого чая, размешанного с ¾ стакана сахарного песка.

4 . Затем положить в тесто ваниль, гвоздику или другие душистые приправы и всыпать, непрерывно помешивая, почти всю оставшуюся муку. Вывалить тесто на стол или доску и бить до тех пор, пока в нем не появятся пузыри.

5. Затем положить тесто в смазанную изнутри топленым маслом посуду, накрыть полотенцем и оставить подходить.

6. Через 1 час выложить его на доску, добавить в него изюм, еще побить, но осторожно, и дать ему в течение получаса подойти в той же посуде.

7. Затем тестом заполнить на ⅓ обмазанные маслом формы и дать ему подняться до ¾.

8. Смазать верх кулича яйцом и поставить в печь или духовку на 40–60 мин.

Сдобный пасхальный кулич

Для теста: *12 стаканов муки, 3 стакана молока, 2 стакана сахара, 1 ½ стакана изюма, ½ стакана топленого масла, 50 г дрожжей, 7 яиц, 1 ч. ложка соли, душистые приправы (ваниль, кардамон, розовое масло).*

Для глазури: *1 яичный белок, ½ стакана сахарной пудры, сок лимона, цветная присыпка.*

1. Развести опару на дрожжах, 3 стаканах молока, 6 стаканах муки. Поставить ее в тепло. Растереть 5 желтков с сахаром, солью и приправами. Когда опара подойдет, положить в нее растертые желтки, вбить еще 2 яйца, всыпать оставшиеся 6 стаканов муки, но чтобы тесто не было слишком густым.

2. Хорошо выбить тесто на столе, добавить в него изюм, переложить в посуду и дать до утра подойти. Утром еще побить и дать полежать.

3. Затем положить тесто в форму, заполнив ее на одну треть, дать ему подняться до ¾ высоты, смазать верх яйцом и поставить в печь или духовку примерно на 50 мин.

4 . В мисочку вылить белок. Непрерывно его взбивая, постепенно добавить сахарную пудру из ситечка.

5. Можно внести несколько капель лимона. Готовой глазурью смазать куличи и сверху сделать украшения цветной посыпкой.

Кулич шоколадный

20 г сухих дрожжей, 1,5 стакана муки, 15 яиц, 2 стакана сахарного песка, ½ стакана шоколада, ¼ стакана рома, ½ стакана красного вина, ½ стакана ржаных сухарей, ½ стакана воды, 100 г апельсиновых цукатов, по ½ ч. ложки толченой корицы, гвоздики.

1. Распустить в воде дрожжи, размешать с мукой и дать подняться в теплом месте. После этого положить в тесто 15 желтков, растертых добела с 2 ст. сахарного песка.

2. Добавить тертый шоколад, ром, красное вино, ржаные сухари, мелко изрубленные апельсиновые цукаты, немного толченой гвоздики и корицы.

3. Все хорошо выбить и дать массе немного подняться.

4. После этого прибавить 15 взбитых белков и муки до надлежащей густоты, переложить в бумажную форму, смазанную внутри маслом, дать еще подняться и печь.

Кулич русский

2-2,5 *стакана молока, 6–7 стаканов муки, 2 ст. ложки дрожжей, 100 г масла, 2 яйца, 1 стакан сахара, ½ стакана молотых сухарей.*

1. Молоко вскипятить, остудить до теплоты парного молока,

вмешать муку, дрожжи, дать опаре подняться, добавить разогретое до теплоты масло, сахар, вымытый изюм, толченый миндаль, взбитые яйца, муку, соль и выбивать тесто до тех пор, пока оно не начнет свободно отставать от рук.

2. Дать тесту еще раз подняться под салфеткой, уложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму до ½ ее высоты, дать подняться, смазать разведенным водой яйцом, украсить полосками теста, цельными ядрами миндаля, изюма, цукатами и выпекать 2 ч. Можно покрыть кулич глазурью.

Кулич шафранный

1,5 стакана сливок, 6 стаканов муки, 2 ст. ложки дрожжей, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 10 желтков, 1 ст. ложка шафрана, 150 мл водки, изюм, цукаты, корица, гвоздика, соль.

1. Из сливок, 1 стакана муки, дрожжей замесить опару. Поставить опару и дать ей подняться.

2. Подогретое сливочное масло взбить с сахаром, добавить растертые с сахаром добела сырые желтки, вмешать в поднявшуюся опару, добавить настоянный на водке шафран, муку, соль и выбить тесто.

...

Совет:

В отличие от теста для пирогов, куда не полагается класть яйца, в куличное тесто кладут много яиц, взбитых в пену белков, много сливочного масла и сахара.

Кулич морковный

1 кг муки, 100 г сливочного масла, 200 г сахарного песка, 2 стакана молока, 5 яиц, 300 г моркови, 25 г дрожжей, соль.

1. Вареную морковь протереть сквозь сито, добавить яйца, масло, молоко, муку и распущенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи, соль, сахар и замесить тесто.

2. Дать ему подняться и заполнить наполовину приготовленные формы для выпечки.

3. После того как тесто в формах поднимется и заполнит их полностью, установить куличи в духовку и выпекать на средней температуре до готовности.

Кулич с орехами

Для кулича: 600 г муки, 3 яйца, 250 мл молока, 100 г сахара, 150 г сливочного масла, 25 г дрожжей, ванилин, соль, лимонная

цедра.

Для начинки: 250 г молотых или толченых орехов, ⅔ стакана сахара, 125 мл молока, 100 г изюма, ванильный сахар.

1. Муку просеять в миску, желтки растереть с сахаром и солью добела, добавить тертую лимонную цедру.

2. Посередине муки сделать углубление, влить в него дрожжи, разведенные в 2 ч. ложках молока и засыпанные ложкой муки. Когда дрожжи немного подойдут, добавить желтки, затем все остальные ингредиенты.

3. Вымешать тесто в течение 1 ч, подсыпая понемногу муку, пока оно не станет густым и однородным.

4 . Под конец добавить взбитые в пену белки и растопленное масло. Далее месить тесто на доске руками, время от времени смазывая их маслом, чтобы тесто не приставало.

5. Готовое тесто выложить в форму на четверть объема, далее начинку и затем вторую часть теста.

6. Слой начинки должен быть меньшего диаметра, чем тесто, чтобы верхний пласт как бы «обтекал» ее.

7. Верх кулича украсить половинками грецких орехов, посыпать сахарной пудрой.

Кулич по-польски

3 стакана муки, 125 г сливочного масла, 200 мл сливок, 2 ст. ложки сухих дрожжей, 10 яиц, 1 стакан сахарного песка.

1. Муку развести горячим молоком, добавить горячие сливки, размешать и остудить, сделать теплым.

2. Вмешать разведенные молоком дрожжи, яйца, дать опаре подняться в теплом месте, добавить растертые с сахаром сырые желтки, остальную муки, посолить и хорошо вымесить тесто.

3. Дать опаре снова подняться в теплом месте, заложить в смазанную маслом форму, дать снова подняться и выпекать в на средней температуре духовки 40–60 мин.

Кулич ярмарочный

Для теста: *5 стаканов муки, 1,5 стакана сливок, 250 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 8 яиц (желтки), по ½ стакана орехов > изюма, цукатов, 1 ч. ложка соли, 100 г дрожжей, ванилин.*

Для глазури: *1 яйцо (белок), 1 стакан сахарной пудры, 1 ч. ложка лимонного сока.*

1. В подогретых сливках развести дрожжи, положить половину всего количества муки и поставить в теплое место.

2. Растереть желтки с сахаром и маслом. Когда опара подойдет, ввести в нее желтки с маслом и сахаром, изюм, нарезанные цукаты, орехи.

3. Массу хорошо вымешать, всыпать оставшуюся муку, соль,

ванилин. Вымесить и поставить в теплое место, пока не увеличится в объеме вдвое. Снова вымесить и снова дать подойти.

4 . Из готового теста сформовать небольшие булочки и выложить в формы с высокими стенками, смазанные маслом изнутри.

5. Дно и стенки формы выстлать промасленной бумагой. Тесто в форме должно занимать треть высоты. Формы поставить для расстойки в теплое место на 1 ч.

6. Затем выпекать в духовке при температуре 200–220 ˚С в течение 60–70 мин. Когда верх кулича зарумянится, накрыть его смоченной бумагой, чтобы не подгорел. Поверхность кулича смазать тонким слоем глазури.

...

Совет:

Так как куличи готовят из дрожжевого теста, то для того, чтобы дрожжи лучше «работали» и могли бы «поднять» всю сдобу, тесто нельзя сразу перегружать ей. Поэтому куличное тесто готовят в несколько приемов, вводя постепенно много масла, яиц, сахара.

Кулич вологодский

1 кг муки, 300 г сливочного масла, 300 г сахара, 350 мл молока, 25–30 г сухих дрожжей, 3 яйца, изюм.

1. Соединить муку, масло, сахар и 250 г горячего молока, хорошо вымешать.

2. В оставшемся молоке растворить дрожжи, влить в тесто и дать ему хорошенько подняться.

3. Затем взбить яичные желтки, затем отдельно белки и изюм. Смешать.

4 . Снова дать подняться, разложить в формы и выпекать.

Кулич кондитерский

400 г муки, 100 г сахара, 170 г сливочного маргарина (в том числе для смазки форм), 160 г меланжа, 20 г дрожжей, 100 мл молока, 80 г изюма, соль, ванилин

Для сиропа: *60 г сахара, 20 мл вины, 45 мл воды. Для помадки: 90 г сахара, 25 мл воды, 30 г повидло, цукатов или фруктов.*

1. Поставить опару и выдержать ее в течение 4 ч при 30 ˚С.

Яйца, сахар, соль, помешивая веничком, нагреть до 35 °С.

2. Все это положить в опару, всыпать просеянную муку и замесить тесто. Перед окончанием замешивания добавить разогретое до густой сметаны масло, промытый перебранный изюм и оставить тесто для брожения на 1–1,5 ч при температуре 30–35 °С. Затем сделать обминку.

3. Готовое тесто подкатать в виде шара и уложить в форму, смазанную маслом. После полной расстойки (1,5 ч) выпекать при 180–200 °С в течение 60–70 мин.

4. Остывшее изделие выложить из формы, поставить дном вверх и через 8-10 мин ароматизировать в сиропе, заглазировать помадой и украсить повидлом, цукатами или фруктами.

Кулич простой

1 кг муки, 600 г молока, 50–70 г свежих дрожжей, 20 яиц, 200 г сахара, 500 г сливочного масла, соль, муки сколько потребуется.

1. Смешать муку с теплым молоком, распущенными в небольшом количестве молока и вспенившимися дрожжами, поставить в теплое место для брожения, прикрыв полотенцем или холщовой салфеткой.

2. Когда тесто поднимется, прибавить 20 желтков, растертых с сахаром добела, растопленное теплое масло, соль и тщательно перемешать. Затем ввести взбитые в стойкую пену белки и осторожно, чтобы не разрушить пену, добавить столько муки, чтобы тесто получилось достаточно густым. Дать тесту подняться.

3. Затем тесто следует хорошо выбить (т. е. удалить скопившийся углекислый газ), положить в обильно смазанную размягченным маслом форму, заполнив ее до половины, дать тесту подняться вровень с краями формы, выпекать при температуре 180 °С до готовности.

Кулич миндальный

1 кг муки, ½ л молока, 50–70 г свежих дрожжей, 5 яиц, 200 г сахара, 300 г сливочного масла, 200 г очищенного миндаля, 1 лимон, 150 г изюма, соль.

1. Вскипятить молоко, охладить до температуры парного молока. В небольшой части молока развести дрожжи, добавив 1 ст. ложку сахара. В молоко всыпать муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

2. Когда тесто поднимется, прибавить 5 взбитых с оставшимся сахаром желтков, растопленное теплое масло, натертую цедру лимона, часть очищенных и измельченных ядер миндаля, изюм, соль, наконец, ввести взбитые в стойкую пену белки, тщательно вымесить тесто, перемешивая сверху вниз.

3. Положить тесто в обильно смазанную мягким маслом, подпыленную мукой форму, дать подойти, смазать поверхность кулича желтком, посыпать ядрами миндаля. Выпекать при температуре 180 °С до готовности.

Кулич пирамидальный

2 кг муки, 100 г дрожжей, немного молока, 10 яиц, 200 г сливочного масла, ½ стакана сахарного песка, 100 г изюма.

1. Приготовить средней густоты опару из 1 кг муки, дрожжей и небольшого количества теплого молока. Дать подойти. Через 1 ч размешать, посыпать сверху мукой и опять поставить в теплое место на 1,5 ч.

2. Затем постепенно добавить 10 желтков, масло, сахарный песок и остальную муку, чтобы при вымешивании получилось тесто необходимой густоты. В конце соединить тесто с 10 взбитыми в пену белками, изюмом. Еще раз вымесить, всыпать остальную муку (всего около 2 кг), накрыть тесто и дать ему подняться.

3. Затем разделить его на 4 части: самую большую лепешку положить на смазанный маслом лист, сверху смазать яйцом, на нее уложить лепешку поменьше, тоже смазать яйцом, уложить третью, еще раз смазать яйцом, самую маленькую использовать на украшение верха кулича.

4. Дать куличу подняться, после чего можно обмазать его яйцом и выпекать в умеренно горячей духовке в течение 1,5 ч.

Кулич на сковороде

6 ½ стакана муки, 3 мл теплого молока, 50 г дрожжей, 10 яиц, ¼ стакана сахарного песка, 100 г сливочного масла.

1. Приготовить опару из 3 стаканов муки, теплого молока и дрожжей. Размешать, посыпать сверху мукой и поставить в теплое место на 1 ч. Затем постепенно ввести 5 желтков, растертых добела с сахарным песком, растопленным маслом, прибавить муку и месить, пока тесто не начнет отставать от рук.

2. Положить 5 взбитых в пену белков, осторожно перемешать, всыпав остальную муку так, чтобы тесто не было жидким, накрыть, поставить в теплое место и дать подняться. Выложить на стол, дать расстояться, разделить на 2 части (одну, небольшую, – для украшения кулича), повалять, сделав кулич, положить на круглую сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, украсить верх оставшимся тестом и поставить в теплое место.

3. Когда кулич поднимется, смазать его яйцом и выпекать в печи или духовке.

...

Совет:

Продолжительность выпечки кулича зависит от его размера и может длиться от 1 до 2 ч.

Кулич пышный

600 г муки, 1 стакан молока, 2 стакана сливок, 50 г свежих дрожжей, 10яиц, 800 г сахара, еще столько муки, сколько потребуется.

1. Горячее молоко, сливки и муку перемешать, дать массе немного остыть.

2. Прибавить разведенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи и

2 яйца, перемешать и, прикрыв тесто салфеткой, поставить в теплое место для брожения.

3. Когда тесто поднимется, добавить 8 желтков, растертых добела с одной половиной сахара, и 8 взбитых с другой половиной сахара в стойкую пену белков.

4. Перемешать сверху вниз, добавив муку, сколько потребуется, и дать тесту подняться вторично. Затем тесто тщательно выбить, положить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму, заполнив ее до половины. Дать тесту подняться.

5. Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С до готовности.

Кулич «Праздничный»

1,2 кг муки, 500 мл молока, 50 г свежих дрожжей, 10 яиц, 2 стакана сахара, 50 г сливочного масла, по 100 г цукатов и изюма, 10 г ванилина.

1. Из 600 г муки, теплого молока и дрожжей замесить мягкое тесто и поставить в теплое место, для поднятия.

2. Желтки отделить от белков. Желтки растереть с сахаром. Сливочное масло размягчить. Белки хорошо взбить.

3. В поднявшую опару ввести растертые желтки, размягченное сливочное масло, еще 600 г просеянной пшеничной муки, взбитые белки, цукаты и изюм, ванилин. Все тщательно вымесить в течение 20 мин, пока тесто не станет приставать к рукам. Поставить еще раз подняться в теплое место, на 40 мин.

4. Тесто разложить в смазанные маслом формы на У высоты. Поставить в теплое место, для расстойки. Когда тесто поднимется, поставить выпекать в умеренно теплой духовке около 1 ч, при температуре 150 ˚С.

Кулич сливочный

800 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 ½ стакана молока, 12–16 г дрожжей, 3 яйца, 2 стакана коринки.

1. Из муки, сливочного масла, сахара и

1 стакана горячего молока вымесить тесто.

2. Потом влить в тесто ½ стакана молока с дрожжами и дать подняться, вбить в тесто 3 желтка и 3 белка, добавить коринку. Положить в форму и поставьте в горячую духовку.

Кулич двухцветный

250 г муки, 250 г сахарной пудры, 4 яйца, 125 г сливочного масла, 125 г молока, 1 ст. ложка какао, 50 г измельченных орехов, сода.

1. Взбить размягченное масло, желтки и сахарную пудру, добавить молоко, муку и соду.

2. Белки взбить в крепкую пену, добавить в тесто и осторожно перемешать. Разделить тесто на 2 части, в одну добавить какао.

3. Форму посыпать мукой, выложить в нее тесто: сначала белое, потом темное. Сверху посыпать орехами. Куличи поставить в разогретую духовку и выпекать до готовности.

Кулич с облепиховым соком

100 г сливочного масла, 200 г сахарного песка, 500 мл молока, 5 яиц, 100 мл облепихового сока, 50 г дрожжей, ½ ч. ложки соли, мука по потребности.

1. Яйца, масло и молоко смешать, соединить с сахарным песком и тщательно растереть.

2. Добавить разведенные в небольшом количестве теплого молока дрожжи и половину муки.

3. Замесить тесто и дать ему подняться, затем добавить облепиховый сок и оставшуюся муку, хорошо вымесить и снова дать подняться.

4. Когда тесто подойдет, заполнить им приготовленные формы до половины объема.

5. После того как уложенное в формы тесто поднимется до верха формы, установить их в разогретую духовку и выпекать до готовности.

Пюхтицкий монастырский кулич

5 кг муки, 1,5 л молока, 20 желтков, 700 г сливочного масла, 700 г маргарина, 10 стаканов сахара, 3 ч. ложки соли, 200 г цукатов, 200 г миндаля, 400 г дрожжей, 800 г изюма, ванилин, кардамон.

1. Растворить в молоке с дрожжами полпорции предварительно просеянной муки. Поставить опару в теплое место на 3 ч.

2. Протереть размягченные масло и маргарин. Растереть желтки с сахаром.

3. Прибавить ванилин, кардамон, миндаль, соль. Соединить все с поднявшейся опарой и прибавить остальную муку. Изюм положить в последнюю очередь.

4. Хорошо вымесить тесто. Оно должно получиться не жидким и не густым. Тесто поставить в теплое место.

5. Оно должно подняться 3 раза: когда растворено, когда замешано и на листе или в форме.

Троица

Троица (день Святой Троицы, Пятидесятница, День Сошествия Святого Духа на апостолов) – праздник православного календаря, отмечаемый на 50 день после Пасхи.

В этот день православная церковь вспоминает сошествие Святого Духа на апостолов и чествует Святую Троицу. Событие, изложенное в новозаветной книге "Деяния Святых Апостолов", имеет непосредственную связь с учением о троице – одним из основных положений христианской веры.

«Праздник Пятидесятницы – день явления Духа Божия Церкви. Отец положил ей основание в ветхом Завете, Сын Логос создал ее, воплотившись на земле, Дух действует в ней. Поэтому праздник ее рождения именуется днем Святой Троицы» *(А. Мень)*

Праздник в честь Троицы, узаконенный церковью еще в IV веке, на Руси широко распространился только XIV–VI веках. Культ Троицы стал чрезвычайно популярным в русских земляхблагодаря деятельности Сергия Радонежского, наиболее почитаемого в народе святого. Кроме того, как нераздельная, Троица олицетворяла необходимость объединения русских земель, как неслиянная, она требовала освобождения от иноземного ига, от всего духовно чуждого. Начавшись с обители Сергия Радонежского, почитание Святой Троицы быстро распространилось по всей Руси. С середины XIV века праздник Пятидесятницы чаще стали именовать Троичным днем.

Накануне дня Троицы – в Родительскую субботу, после панихиды шли на кладбище «глазыньки родителям прочищать»: обметать букетами и березовыми ветками могилы. Здесь совершали поминальную трапезу: ели и выпивали, оставляли на могилах 2–3 наполовину очищенных яйца, медовые пряники, печенье и блины.

В русских народных традициях праздник Троицы связывался с проводами весны и встречей лета. Во многих местах к Троице заканчивались все весенние сельскохозяйственные работы. К нему тщательно готовились: мыли и убирали дома, занимались приготовлением блюд для праздничного стола, заготавливали зелень. В этот день пекли пироги, лепешки, курники, лапшенники.

Символом праздника, главным атрибутом многих обрядовых действий была береза. В ряде мест в этот день запрещалось рубить и ломать деревья и ветви; разрешалось срубать только обрядовое деревце – выбранную заранее березку. Поэтому крестьяне часто говорили, что в Троицу лес – именинник.

На Троицу православные храмы украшаются свежей зеленью; молящиеся во время службы держат в руках березовые ветки и цветы; повсеместно распространен обычай освящения принесенной верующими зелени. Церковь считает, что зеленая ветка – это символ возобновленной весны и, вместе с тем, символ обновления людей силой нисходящего Духа Святого.

После службы все шли в лес с кушаньями, где происходила непременная трапеза, которая предполагала коллективный сбор продуктов: в складчину или по домам односельчан. Главными блюдами были яйца и яичница, а также изделия из теста. Например, выпекли каравай; относили его в рощу и, украсив венками, клали на скатерть, вокруг которой водили хороводы. Затем делили каравай на части и раздавали их по семьям, где были девушки на выданье. Эти кусочки засушивали и использовали при изготовлении свадебного каравая, считая, что это принесет новой семье счастье и любовь.

После пира начинались девичьи ритуалы: молодые девушки выбирали ветвистую березу и «завивали» в венки ее ветви, переплетая их друг с другом, с травой, цветами, лентами, полотенцами. Вечером, когда веселье постепенно стихало, девушки «развивали березки» и в шли к реке, где бросали венки в темнеющую весеннюю воду.

На следующий день, в понедельник, выпадал новый праздник – День Святого Духа или Духов день, с которого, как принято считать в народе, и наступало настоящее теплое лето.

Блюда из яиц

Яйцо, в котором заключен зародыш будущей жизни, везде и во все времена вызывало к нему отношение как к некоему таинству. В русских народных сказках положительный герой мог победить Кощея, разбив спрятанное яйцо, в котором была заключена его жизнь.

Яйца в чашечках из ветчины

10 яиц, 300 г ветчины, 100 г сыра, 50 г масла. Для соуса: 2 вареных яйца, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка горчицы, соль, ½ стакана сметаны, уксус.

1. Маленькие тарталетки смазать маслом и выложить дно и стенки их тонкими ломтиками ветчины. В каждую тарталетку на ветчину выпустить яйцо, сверху засыпать тертым сыром.

2. Поставить все тарталетки на сковороду, влить на нее воды слоем толщиной в палец. Накрыть крышкой и варить в течение 5–6 мин.

3. Готовые чашечки из ветчины с яйцами вынуть из тарталеток и расставить на тарелке, покрытой зеленым салатом, нарезанным «лапшой» и заправленным острым соусом.

4 . Вареные яйца растереть с сахаром, горчицей и щепоткой соли. Смешать со сметаной и добавить уксус по вкусу.

...

Совет:

Чтобы при варке яйцо не лопнуло, в воду можно добавить поваренной соли или проколоть иголкой яйцо с тупого конца.

Яйца фаршированные

1 авокадо средней величины, 6 вареных яиц , 3 *помидора, 1 небольшая мелко нарубленная луковица, 1 мелко нарубленный зеленый сладкий перец (без семян), 130 г нарубленных вареных очищенных креветок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка белого винного уксуса, соль, перец, кайенский перец, салат-латук, ломтики помидора, 1 ст. ложка мелко нарубленной кинзы для украшения.*

1. Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в миксер. Чайной ложкой вынуть желтки из яиц и положить их в миксер. Смешивать, пока масса не станет однородной.

2. Переложить получившуюся смесь в посуду средних размеров.

3. Добавить туда лук, сладкий перец, лимонный сок, уксус, соль, кайенский перец и размешать. Чайной ложкой выложить фарш горкой в яйца.

4 . Разместить фаршированные яйца на тарелке вместе с листьями латука и дольками помидора, сверху посыпать кинзой.

Яйца в тесте (пряженые)

10 яиц, ½ стакана пшеничной муки, ⅓ стакана молока, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Желтки двух сырых яиц отделить от белков. Высыпать муку в миску, добавить молоко, масло, яичные желтки, растертые с солью, все хорошо размешать.

2. Белки взбить (предварительно охладив) и вылить в тесто, посолить и перемешать. Тесто должно быть густоты сметаны.

3. Оставшиеся яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам и, обмакивая в тесто, жарить во фритюре – лучше всего в топленом масле.

4. Обжаренные яйца уложить на блюдо и украсить зеленью.

Яйца под зеленым майонезом

6 яиц, 100 г зеленого салата, 125 г майонеза, 2 *ст. ложки сливок,* 1 *пучок зелени петрушки. Для майонеза: 2 яйца, 1 стакан оливкового (или кукурузного) рафинированного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки горчицы, красный молотый перец.*

1. Яйца, сваренные вкрутую разрезать на четвертинки. Зеленый салат мелко нарезать или пропустить через мясорубку, затем растереть со сливками и смешать с майонезом. Яйца разложить на блюде, залить зеленым майонезом и украсить зеленью.

2. Для приготовления майонеза желток отделить от белка, желток вылить в мисочку с круглым дном, добавить последовательно горчицу, перец и соль и хорошо размешать ложкой (желательно деревянной).

3. Затем, взбивая непрерывно венчиком, добавить 1–2 капли лимонного сока и почти по каплям ¼ стакана растительного масло до тех пор, пока соус не начнет густеть и побелеет.

С этого момента, не прекращая взбивать добавить еще 1–2 капли лимонного сока и оставшееся масло, которое следует вливать немного быстрее, чем вначале.

4. Если соус получился слишком жидкий, для запустения можно добавить соль.

Яйца в сметане

8 яиц, 1 ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка растопленного

сливочного масла, ½ стакана тертого сыра, соль.

1. На сковороду вылить сметану, выпустить на нее яйца, посолить, обсыпать сыром, сбрызнуть сливочным маслом.

2. Запечь в духовке до готовности.

Закуска «Голубиные яйца»

400 г ветчины, 4 яйца, 1 ч. ложка муки, 65 г панировочных сухарей, жир для жаренья, рис, зеленый салат.

1. Ветчину мелко нарубить, яйца взбить, смешать с мукой и панировочными сухарями.

2. Из этой массы приготовить клецки величиной с голубиное яйцо и обжарить в большом количестве жира (во фритюре) 4–5 мин. Отдельно подать рис и зеленый салат.

Яйцо с сельдью или килькой

10 яиц, филе сельди, 100–150 г сливочного масла, горчица, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Яйца сварить вкрутую, охладить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль и вынуть желток. Желток растереть с рубленой мякотью сельди, сливочным маслом и готовой горчицей. Полученной массой наполнить половинки яиц.

2. Фаршированные яйца посыпать зеленью.

Яйца с икрой и тунцом

10 яиц, 125 г красной икры, несколько ломтиков копченого лосося, несколько лимонных долек, 100 г консервированного тунца в собственном соку, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, укропа или зеленый лук, перец, соль.

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы. 9 яиц аккуратно разрезать пополам и выложить в салатницу.

2. Тунец размять вилкой, добавить в него 1 мелко нарезанное яйцо, посолить, поперчить по вкусу и смешать с майонезом.

3. 6 яичных половинок наполнить фаршем из тунца и украсить зеленью петрушки, укропа или луковыми перьями.

4 . Остальные яичные половинки заполнить черной икрой с петрушкой и кусочками лосося с лимонными дольками.

…

Совет:

Если нужно определить свежесть яйца, опустите его в раствор поваренной соли (4–5 ст. ложек соли на 1 л воды). Свежее яйцо, опустится на дно.

Яйца, фаршированные икрой

6 яиц, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, красная или черная икра, несколько вето-чек петрушки.

1. Сварить вкрутую яйца, разрезать поперек и достать желтки. Измельчить их и перемешать с майонезом и кетчупом.

2. Наполнить белки этой массой, сверху положить икру и украсить веточкой петрушки.

Драчена на молоке

8 яиц, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка пшеничной муки, 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

1. Отделить желтки от белков. Желтки, муку, соль и сметану хорошо перемешать, постепенно добавляя молоко.

2. Охлажденные белки взбить в пену и осторожно смешать с остальной массой. Все выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в хорошо разогретой духовке.

3. Готовую драчену полить растопленным сливочным маслом и обсыпать зеленью петрушки.

Яичница с ветчиной и помидорами

4 яйца, 100 г ветчины, 2 помидора, 2 ст. ложки масла сливочного (можно топленое), 1 луковица, 1 ч. ложка горчицы, соль, зелень петрушки, укропа по вкусу.

1. Помидоры погрузить с помощью шумовки в кипящую воду на несколько секунд, снять с них кожу, разрезать на зубчика, удалить семена, посолить и слегка поджарить на сковороде на сливочном масле.

2. Собрать помидоры в центре сковороды, вокруг положить смазанные горчицей ломтики ветчины, лук, нарезанный полукольцами, выпустить на сковороду яйца и поджарить.

3. При подаче к столу положить на помидоры немного измельченного укропа или зелени петрушки.

Яичница по-деревенски

4 яйца, 4–5 картофелин, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки растительного или сливочного масла, соль по вкусу.

1. Вылить в миску яйца, растереть их с солью, добавить молоко и хорошо размешать.

2. Картофель очистить, обмыть, нарезать тонкими ломтиками, уложить на смазанную маслом сковороду и залить яично-молочной смесью.

3. Поместить сковороду в разогретую духовку и запечь до готовности. Перед подачей блюдо обсыпать рубленой зеленью.

4. Блюдо готово через 7-10 мин. Есть сразу.

Яичница в «гнезде»

4 яйца, 6–8 картофелин, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки топленого масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Сварить картофель до готовности, добавить в него сметану и истолочь толкушкой, выложить пюре в смазанную маслом форму или на сковороду, разровнять и сделать донышком стакана 4 углубления.

2. В каждое углубление выпустить яйцо, посолить и запечь в духовке до полной готовности яиц.

Омлет с грибами

8 яиц, 300–350 г маринованных грибов, 3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан молока, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Грибы и репчатый лук измельчить и обжарить на растительном масле в течение 10–15 мин.

2. Добавить зеленый горошек и прогреть с грибами и луком 3–5 мин.

3. Яйца растереть с солью и сахаром, всыпать муку и размешать. В смесь при постоянном помешивании влить молоко. На смазанную маслом, хорошо разогретую сковороду вылить тонким слоем яично-молочную смесь и обжарить ее с обеих сторон на сильном огне. Сковороду при этом нужно периодически встряхивать, чтобы масса прогрелась равномерно.

4. На обжаренный омлет выложить грибную начинку. Завернуть омлет рулетом, слегка приплюснуть и чуть прогреть. Перед подачей омлет полить сметаной и украсить зеленью.

Гренки с яичным омлетом

4 яйца, 8 ломтиков пшеничного хлеба, ⅓ стакана молока, 30–40 г топленого масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Тонкие ломтики хлеба слегка смочить в молоке и обжарить с маслом на сковороде с обеих сторон.

2. Оставшееся масло растопить и смешать с сырыми яйцами, солью и перцем. Вылить яйца на сковороду с гренками и зажарить до готовности. Содержимое сковороды перевернуть на тарелку. Украсить блюдо зеленью.

Мучные блюда

Самым древним видом теста является простое пресное, для которого обязательно нужны два компонента – мука и вода. В современной русской кухне его используют для приготовления пельменей, вареников, лапши и употребляют только в вареном виде.

Тесто для пельменей

2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

1. Смешать воду с молоком и солью. Высыпать муку на стол горкой. Сделать в ней углубление в виде воронки и, постепенно вливая воду с молоком, заместить тесто. В конце добавить растительное масло.

2. Тесто очень тонко раскатать скалкой и затем рюмкой или специальной выемкой вырезать из него кружочки.

3. Разделать тесто можно и другим способом: разрезать на 3 равных куска, и каждый из них скатать в длинный жгут толщиной в средний палец, потом разрезать жгуты на кусочки величиной с грецкий орех, который раскатать в очень тонкую круглую лепешку диаметром 4–5 см.

Пельмени сибирские

Тесто для пельменей.

Для фарша: *300 г мякоть говядины, 300 г мякоти свинины, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, ¾ стакана молока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

1. Пропустить говядину, свинину, лук и чеснок через мясорубку, посолить, поперчить, добавить молока и хорошо размешать фарш.

2. Затем слепить пельмени и отварить.

Пельмени с грибами

Тесто для пельменей.

Для фарша: *5–6 сушеных грибов, ½ стакана риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

1 . Сухие грибы прежде замочить, затем сварить, мелко порубить, слегка обжарить, посолить, добавить пассерованный лук и соединить с припущенным рисом. Все перемешать. Затем слепить пельмени и отварить.

...

Совет:

Тесто раскатывают, раскладывают фарш, смазывают тесто яйцом, заворачивают край и вырезают рюмкой или выемкой пельмени в виде полумесяца. Это самый производительный из ручных способ.

Пельмени уральские

Для теста: *2 стакана муки, 1 яйцо, ¼ стакана воды, соль по вкусу.*

Для фарша: *по 180 г мякоти говядины и свинины, 120 г мякоти баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2–3 ст. ложки сливок, 1–2 головки репчатого лука, соль, черный молотый перец.*

Приправа: *3–4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, соль, черный молотый перец.*

1. Муку просеять, насыпать горкой, в центре сделать лунку, влить воду, У яйца, посолить, замесить крутое тесто, оставить на 20–30 мин, прикрыв холщовой салфеткой, чтобы тесто не обветрилось.

2. Говядину, свинину и баранину 2 раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать и постепенно влить сливки, присоединить мелко нашинкованный лук, и перемешать.

3. После этого из теста раскатать жгут, нарезать на небольшие кусочки, из которых раскатать тонкие кружки. На каждый положить по 1 ч. ложке мясного фарша, края кружков плотно соединить, защипнуть.

4. Взбить оставшуюся часть яйца. Смазать им готовые пельмени выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод.

5. Пельмени приготовить на пару в течение 10–15 мин.

6. Подавать, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью, перцем.

Пельмени из говядины (колдуны)

Для теста: *2 стакана муки, ½-1 яйцо, соль, ½ стакана воды.*

Для фарша: *300 г говядины, 200 г говяжьего жира, 1 луковица, 2 ст. ложки бульона, 5 г соли, перец, немного сахара, 1 г майорана.*

1. Из муки, воды, яйца и соли замесить некрутое тесто и вынести на полчаса в холодное место, чтобы оно застыло.

2. Мясо (очищенное от пленок) пропустить через мясорубку вместе с луком. Жир мелко настрогать ножом. В молотое мясо

положить настроганный жир, соль, молотый перец, сахар, майоран, бульон, хорошо перемешать и сделать маленькие шарики.

3. На посыпанной мукой доске раскатать тонким слоем тесто. Несколько отступив от края, класть на тесто шарики из мяса, для этого можно использовать ч. ложку, затем край теста загнуть и специальной зубчатой выемкой или стаканчиком вырезать пельмени.

4. Края пельменей защипать и положить их рядами на посыпанную мукой доску. Загибая тесто вокруг мясных шариков, можно смазать его яичным белком, чтобы пельмени при варке не раскрылись.

5. Пельмени варить в подсоленной воде 5-10 мин. Когда они всплывут на поверхность бульона, вынуть их шумовкой, положить в нагретую глубокую тарелку и залить полностью бульоном, в котором они варились, или же полить растопленным маслом.

Пельмени с рыбой

Тесто для пельменей.

450 г филе рыбы, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, черный молотый перец.

1. Филе любой рыбы (треска, налим, щука и т. п.) промыть и измельчить на мясорубке два раза вместе с луком (можно жареным), добавить соль, перец, сливочное масло и хорошо перемешать.

2. Затем слепить пельмени и отварить.

Пельмени с фаршем из вареного мяса

Тесто для пельменей.

Для фарша: *400 г вареного мяса, 100 г шпика, 1 ст. ложка белых сухарей, соль, перец, 1 луковица, зелень петрушки, масло, бульон.*

1. К пропущенному через мясорубку вареному мясу добавить мелко нарезанный шпик, поджаренный на масле лук, нарезанную зелень петрушки, молотый перец, соль, белые сухари, бульон и хорошо перемешать.

2. Затем скатать из мяса небольшие шарики, положить на раскатанное тесто, вырезать формочкой пельмени и сварить.

3. При подаче к столу пельмени полить маслом или шкварками из шпика.

Пельмени с фаршем из телятины и сельди

Для теста: *2 стакана муки, 1 яйцо, соль, вода.*

Для фарша: *300 г телятины, 1 сельдь, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, перец, соль.*

1. Из муки, воды и соли замесить тесто для пельменей.

2. Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко

нарезанный и поджаренный на масле лук, очищенную, вымоченную и порубленную сельдь (филе), хорошо перемешать (фарш можно немного поджарить), сделать пельмени и сварить в подсоленной воде.

3. При подаче к столу пельмени полить растопленным сливочным маслом.

Пельмени с фаршем из легкого

Тесто для пельменей.

Для фарша: *1 телячье легкое (или ½ легкого свиньи), 100 г свиного сала, 1 луковица, молотый перец, соль, зелень петрушки.*

1. Телячьи или свиные легкие положить на несколько часов в холодную воду. Затем снять пленки, удалить жилы и легкие отварить. Отваренные легкие мелко нарезать.

2. Поджарить мелко нарезанное свежее свиное сало с нарезанным луком. Когда лук зарумянится, положить нарезанные легкие и недолго жарить вместе с луком.

3. В обжаренный фарш добавить перец, соль и нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать, сделать пельмени и сварить их. При подаче к столу пельмени полить маслом и шкварками.

...

Совет:

Вкусны также запеченные или поджаренные пельмени. Для этого их нужно на 2–3 мин опустить в кипящую воду, а затем, вынув из воды, обжарить на сковороде со сливочным маслом или запечь в духовке.

Пельмени с грибным фаршем

Для теста: *2 стакана муки, 1 яйцо, соль, вода.*

Для фарша: *200 г сушеных грибов, 3 луковицы, ½ ст. ложки масла, соль, перец, вода.*

1. Из муки, яйца, воды и соли замесить тесто и раскатать. Промытые грибы отварить в подсоленной воде и мелко порубить. Мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, перец и еще немного поджарить.

2. Приготовленный таким образом фарш разложить на раскатанное тесто, вырезать формочкой пельмени, края хорошо защипнуть или завернуть. Сварить в подсоленной воде.

3. Выбрав шумовкой пельмени, сразу залить их растопленным маслом и подать к столу.

Пельмени с фаршем из грибов и ветчины

Тесто для пельменей.

Для фарша: *200 г сушеных грибов, 100 г копченой ветчины, 2 луковицы, перец, соль, ½ ст. ложки масла.*

1 . Промытые грибы отварить в подсоленной воде, выбрать из воды и порубить.

2. Нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, мелко нарезанную ветчину, перец, соль и еще немного поджарить.

3. Затем сделать пельмени, сварить их и подать с маслом.

Пельмени с квашеной капустой

Для теста: *2 стакана муки, ½ -1 яйцо, вода, соль.*

Для фарша: *1 кг квашеной капусты,* 2 *луковицы, 1 ст. ложка сала или масла.*

1. Положить в кастрюлю капусту, поджаренный лук, влить немного воды, добавить сало или масло, закрыть кастрюлю и тушить, пока капуста не станет мягкой.

2. К капусте можно прибавить мелко нарезанные отваренные сушеные грибы или нарубленные крутые яйца.

3. Замесить некрутое тесто и раскатать. Тушеную капусту охладить, сделать пельмени и сварить.

4. Готовые пельмени полить маслом или шкварками из шпика с луком.

Пельмени с грибами и рыбой

Тесто для пельменей.

Для фарша: *100 г сухих грибов, 400 г любого рыбного филе (лучше осетрина, лосось, палтус), 2 луковицы, ½ стакана растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.*

1. Грибы хорошо промыть, залить водой так, чтобы она покрывала их на 2 пальца, и варить до мягкости.

2. Пропустить через мясорубку филе рыбы, грибы, лук, все хорошо перемешать и обжарить до готовности на сковороде с маслом.

3. Далее готовить пельмени обычным способом.

Пельмени с фаршем из мяса и капусты

Тесто для пельменей.

Для фарша: *200 г свинины или говядины, ½ кочана свежей капусты, 2 луковицы, соль, перец, ½ яйца для смазывания теста, 1 ст. ложка масла.*

1. Нарезанную небольшими квадратиками свежую капусту тушить в небольшом количестве воды с жиром. В пропущенное через мясорубку мясо добавить соль, перец, тушеную капусту, поджаренный на масле лук, перемешать и сделать пельмени.

2. Для этих пельменей можно использовать любое вареное мясо. Его надо мелко порубить, добавить тушеную свежую или квашеную капусту, поджаренный на масле лук, хорошо перемешать. Класть на тесто по ложке фарша и делать пельмени.

3. Пельмени сварить и выбрать шумовкой, затем полить маслом или мелко нарезанным шпиком, поджаренным с луком.

Пельмени дальневосточные

Тесто для пельменей.

Для фарша: *250 г мякоти свинины, 300 г рыбного филе (горбуша, кета), 2 луковицы, 1 яйцо, ¼ стакана воды, соль и перец по вкусу.*

1. Рыбу, свинину и лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, перец, соль, воду и хорошо перемешать.

2. Далее готовить пельмени обычным способом.

Вареники с творогом

Тесто для пельменей.

Для начинки: *500 г творога, 25 г сахара, 1 яйцо, соль по вкусу.*

1. Творог хорошо растереть, всыпать сахар, посолить. Добавить яйцо и все еще раз перемешать.

2. На раскатанное тесто класть по 1 ч. ложке творожного фарша, сделать вареники (как пельмени) и отварить в подсоленной воде.

3. Когда вареники всплывут на поверхность, выбрать их шумовкой. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Вареники с вишнями иди с яблоками

Тесто для пельменей.

Для начинки: *1 кг вишен или яблок, 1 стакан сахара.*

1. Вишни перебрать, промыть и вынуть косточки. Засыпать вишни сахаром и оставить на несколько часов, чтобы выделился сок.

2. Тесто раскатать в тонкий пласт, положить на него выбранные из сока вишни, края теста смазать белком и сделать вареники.

3. Варить их в слегка подсоленной воде, затем выбрать шумовкой и подать со сливками, взбитыми с сахаром. Вишневый сок подать отдельно.

4. Вареники можно также начинять свежими яблоками. Очищенные от кожуры и сердцевины кисло-сладкие яблоки мелко нарезать, посыпать сахаром с корицей и сделать вареники. При подаче к столу полить сметаной.

...

Совет:

Вареники готовят из пресного теста двумя способами: холодным и теплым. В последнем случае для приготовления теста часть муки заваривают кипятком (примерно ⅓ от общего количества воды).

Вареники старорусские

***Для фарша** : 100 г сердца, 200 г легкие, 3–4 шт. сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла.*

***Для теста** : 1 ½ стакана муки пшеничной, 1 ½ стакана молока, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка масла, ½ стакана воды, соль.*

1. Легкое, сердце промыть в холодной воде, сварить и измельчить на мясорубке. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на масле, добавить к молотому ливеру и все вместе еще немного обжарить.

2. Сушеные грибы промыть, отварить, мелко порубить, обжарить и добавить в фарш. С этим фаршем сделать вареники. Тесто готовить так же, как для пельменей. Подать с маслом или сметаной.

Лапшевник (лапшевик)

500 г лапши, 400 г творога, 3–4 яйца, сахар, 1–2 ст. ложки растительного масла, сухари, сметана для подачи.

1. Растереть творог с яйцами, сахаром, солью, добавить к отваренной лапше и осторожно перемешать

2. Лапшу выложить на противень, смазанный маслом, и посыпать сухарями. Поверхность смазать сметаной и запечь.

3. Подавать со сметаной.

Петров пост

Петров пост – от Недели Всех Святых (спустя неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла.

Продолжительность этого поста различна, иногда по числу постных дней он может приближаться к Великому посту. Длительность Петрова поста зависит от того, рано или поздно бывает Пасха. Он всегда начинается через неделю после праздника Троицы – в праздник святых апостолов Петра и Павла (если этот день не придется на среду или пятницу).

Самый продолжительный пост может длится шесть недель, а самый короткий – неделю и один день.

Этот пост целесообразен и с медицинской точки зрения. Обычно он приходится на самый разгар лета, летний зной, когда мясо усваивается плохо, поэтому считается, что исключение продуктов животного происхождения приносит только пользу. В это время человеческий организм испытывает необходимость освобождения от тяжелой мясной и нуждается в витаминизированной растительной пище.

Прежде всего, в Петров пост надо чаще ходить в церковь и участвовать в богослужении. Конечно, никто не может посещать все постные богослужения. Но каждый может быть хотя бы на некоторых из них. В первую очередь – это субботние и воскресные службы.

Как питаться в Петров пост

Подвиг Петрова поста менее строг, чем Четыредесятница: во время Петрова поста устав Церкви предписывает еженедельно, по три дня – по понедельникам, средам и пятницам – воздерживаться от рыбы, вина и растительного масла; в остальные же дни следует воздерживаться только от рыбы. В субботние, воскресные дни этого поста, а также в дни памяти какого-либо великого святого или дни храмового праздника также разрешается рыба.

Салаты из овощей и фруктов

Во время Петрова поста самыми используемыми продуктами являются зеленые овощи и ранние фрукты. Салаты из свежих садовых даров замечательно освежают в жаркое время года. Немаловажно, что на их приготовление нужно совсем немного времени.

Салат из капусты и моркови с медом и горчицей

160 г белокочанной капусты, 2 моркови, 60–80 г соленого сельдерея, по 4 ст. ложки уксуса и растительного масла, по 1 ч. ложке меда и готовой столовой горчицы.

1. Капусту и морковь нашинковать. Положить капусту в миску и толочь деревянным пестиком до мягкости.

2. Смешать ее с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. Можно добавить мелко нарезанную петрушку.

3. Все переложить в салатник, полить уксусом и перемешать.

Салат из сырых овощей

1 свекла, 1 большая морковь, 1 огурец, 2 листа капусты, листья и корни сельдерея и петрушки, зеленый лук, укроп, растительное масло, соль по вкусу.

1. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Нарезать огурец, нашинковать пару листьев капусты, листья и корни сельдерея, петрушки, зеленый лук, укроп.

2. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом.

Салат из свежих овощей с медом

3–4 моркови, 2–3 яблока, несколько ломтиков сельдерея, 2–3 толченных ядра грецких орехов, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, 2–3 ст. ложки растительного масла, сок ½ лимона, 2–3 ст. ложки меда, зелень петрушки, соль.

1. Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки.

2. Затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное масло.

3. Залить салат медом.

Салат «Золотая осень»

2 кабачка, 2 сочные груши, 2 кислых яблока, 2 *ст. ложки изюма,* сок: 2 *лимонов,* 1 ст. *ложка сахара* , 2 ст. *ложки растительного масла, соль.*

1. Кабачки почистить и нарезать тонкими кружочками. Груши и яблоки почистить от кожицы, разрезать дольками, вынуть сердцевину и добавить к кабачкам.

2. Посыпать изюмом, полить лимонным соком, добавить сахар, соль, перемешать и поставить в холодильник на 2 ч.

3. Перед подачей на стол салат полить растительным маслом.

Салат «Крестьянский»

3–4 огурца, 2–3 помидора, 2–3 стручка сладкого перца, 1–2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

1. Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец – соломкой, лук – полукольцами. Овощи перемешать, посолить, поперчить и заправить маслом и уксусом.

2. Салат украсить зеленью петрушки.

Салат «Русский разносол»

3–4 картофелины, 100 г квашеной капусты, 1- *2 соленых огурца, 2–3 соленых гриба, 1–2 соленых помидора, 1 головка маринованного лука, 1 морковь, зелень.*

1. Отварные картофель и морковь нарезать кружками, соленые огурцы – дольками и кружками, крупные грибы разрезать пополам.

2. Помидоры положить целиком, лук нарезать кольцами. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать.

3. Все продукты красиво разложить на блюде, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

Салат «Полевой»

800 г белокочанной капусты, 50 мл 3 %-ного уксуса, 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла.

1. Капусту тонко нашинковать, положить в широкую кастрюлю, влить уксус и нагревать при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не осядет и не приобретет матовый цвет. Быстро охладить ее, добавить растительное масло, сахар и перемешать.

2. Салат переложить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.

…

Совет:

Свеклу не следует варить в соленой воде, она станет невкусной и менее питательной. В конце варки можно добавить кусочек сахара.

Ботва ранней свеклы с орехами

500 г ботвы, ½ стакана очищенных орехов, 2 зубчика чеснока, 300 г репчатого лука, 3–4 веточки укропа, фруктовый уксус, перец, соль.

1. Ботву вымыть, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан кипящей воды и варить в течение 40 мин.

2. Готовую ботву откинуть на дуршлаг и, когда остынет, отжать и порубить ножом.

3. Орехи истолочь, добавить истолченные чеснок и стручковый перец, соль, нашинкованный репчатый лук, нарезанный укроп.

4. Перемешать все это с подготовленной свекольной ботвой и полить фруктовым уксусом.

Салат из редьки с лимоном

3–4 редьки, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

1. Редьку натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, соком лимона.

2. Салат посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови

400 г белокочанной капусты, 200 г сельдерея, 200 г моркови, 100 г яблок, 100 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Все овощи и яблоки нашинковать, приправить солью и перцем, перемешать с маслом и подать к столу.

Салат смешанный

500 г моркови, 200 г яблок, 200 г сельдерея, 50 мл фруктового сиропа, 50 мл растительного масла.

1. Морковь, яблоки и сельдерей нашинковать и перемешать.

2. Добавить фруктовый сироп, растительное масло и еще раз перемешать.

Салат из фасоли с яблоками

50 г фасоли, 25 г моркови, 10 г корней сельдерея, 10 г салатной капусты, 15 г яблок, 10 г горчичной заправки, соль.

1. Фасоль промыть, опустить в подсоленный кипяток и варить до готовности.

2. Отваренную морковь нарезать кубиками, сельдерей и яблоки нашинковать соломкой, добавить мелко нашинкованную салатную капусту. Соединить все ингредиенты, полить заправкой, украсить морковью и яблоками.

Салат из айвы с белокочанной капустой и сельдереем

1 айва, 500 г белокочанной капусты, 1 стебель сельдерея, 50 мл 3%-ного уксуса, ⅓ ст. ложки сахара.

1. Очищенную айву нарезать ломтиками, сельдерей – соломкой длиной 5 см.

Капусту нашинковать, слегка подсолить и перетереть руками. Все это перемешать, сложить в салатницу, прибавить сахар и полить уксусом.

Подавать к жареному или вареному мясу и рыбе, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из авокадо и помидоров

1 авокадо, 4 листа салата-латука, 30 г нарезанной ветчины, 4 помидора, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 4 веточки кориандра, перец, соль.

1. Разрезать авокадо пополам и выложить мякоть в кастрюльку. Добавить масло, лимонный сок и ветчину. Посолить, поперчить, хорошо перемешать.

2. Выложить блюдо листьями салата. Сверху поместить помидоры и выложить на них смесь из авокадо. Украсить кориандром.

Салат из бананов и дыни

4 банана, 1 дыня (небольшая), 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов.

1. Бананы почистить и нарезать круглыми ломтиками, а дыню – 4-угольными ломтиками и вперемешку выложить на блюдо.

2. Залить фрукты смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами; при желании добавить майонез.

...

Совет:

Листья салата долго остаются свежими, если завернуть их в мокрое полотенце. Кстати, салат следует класть при хранении стеблем вверх.

Салат из маринованной вишни и капусты

50 г маринованной вишни, 200 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки маринада от ягод, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка специй.

1. Белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, сбрызнуть уксусом и процеженным ягодным маринадом, посолить и, помешивая, нагревать.

2. Как только капуста осядет, снять ее с плиты и быстро охладить.

3. В капусту добавить часть мелко нарезанного лука, маринованную вишню, растительное масло, сахар и осторожно

перемешать. При подаче посыпать оставшимся луком.

Салат из граната и лука-порея

100 г зерен граната, 500 г лука-порея, 100 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, гранатовый сок, соль.

1. Лук-порей отварить, отжать каждую луковицу рукой, стараясь не помять. Положить на чистую деревянную доску и мелко порубить. Очищенные грецкие орехи, чеснок и перец хорошо истолочь и все это, посолив, развести по вкусу гранатовым соком.

2. В эту массу замешать подготовленный лук-порей, аккуратно уложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Салат из малины, персиков и дыни

400 г ягод малины, 300 г персиков, 300 г сладкой желтой дыни, 4 ст. ложки сахара, лимонный сок по вкусу.

1. Малину почистить, небольшими частями промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь. Персики и дыню нарезать кусочками.

2. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и сахаром и осторожно перемешать.

3. Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

4. Из сахара и 100 мл воды можно сварить сироп, которым после остывания полить салат. Можно приготовить салат и из плодов и ягод стерилизованных компотов.

Салат из слив и яблок

400 г слив, 200 г яблок, 50 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка сахара, 1 ½ ст. ложки панировочных сухарей, 100 г винограда.

1. Сливы почистить от косточек и нарезать тонкими ломтиками. Добавить к ним крупно натертые яблоки, сахар, мелко истолченные орехи, панировочные сухари и размешать.

2. Перед подачей на стол украсить белым виноградом.

Салат из чернослива и капусты

400 г капусты, 1 стакан чернослива, 1 морковь, лимонная кислота, тмин, зелень петрушки, сахар.

1. Положить в воду чернослив, дать ему набухнуть, затем вынуть косточки и нарезать брусочками.

2. Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром и потереть руками до появления сока (сок отжать).

3. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать в глубокой посуде, добавить тмин и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту.

4. Выложить салат в высокую стеклянную вазу и украсить

целым черносливом, зеленью петрушки.

Холодные супы

Холодные жидкие блюда отлично подходят для летнего времени. Различные окрошки, ботвиньи на основе кваса, отваров и кисломолочных продуктов характерны для русской кухни и вызывают удивления у иностранцев. Кстати, до XIX века окрошки и ботвиньи подавались не как холодные супы, а как закуски.

Свекольник постный

4–5 сухих грибов, 3 средние свеклы (отварные), 2 средние картофелины (отварные), 2–3 соленых огурца, 100 г зеленого лука, пучок укропа, тертый хрен, сахар, соль, черный молотый перец, 1,5 л кваса.

1. Грибы хорошо промыть, уложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы они были ею только прикрыты. Варить под крышкой на небольшом огне.

2. Когда грибы станут мягкими, мелко их нарубить, развести отваром и перелить в миску, где будет готовиться свекольник. Искрошить туда свеклу, соленые огурцы, зеленый лук, укроп, потереть на терке картофель, заправить солью, перцем и тертым хреном, по желанию добавить сахар и залить холодным квасом.

Ботвинья с огурцами

600 г щавеля, 6 свежих огурцов, зеленый лук, укроп, ½ ч. ложки горчицы, соль, сахар, черный молотый перец, 1,5 л кислого кваса.

1. Щавель перебрать, вымыть, припустить в собственном соку и протереть сквозь сито. Свежие огурцы очистить от кожицы и нарезать кусочками. Горсть зеленого лука растереть с горчицей, солью и сахаром.

2. Все компоненты сложить в супницу и залить квасом.

Борщ холодный с рыбой

200 г белуги, осетрины (или севрюги), 200 г окуня морского, 1,5 л свекольного отвара, 3 свеклы, морковь, лук зеленый, 200 г огурцов, сахар, уксус, укроп.

1. Борщ готовить так же, как описано выше, на свекольном отваре. Рыбу варить отдельно: белугу, осетрину и севрюгу – крупными звеньями, судак, треску и др. – порционными кусками. Сваренную рыбу охладить.

2. При подаче в борщ положить кусок рыбы и укроп.

Ботвинья

300 г осетрины (или севрюги, или белуги), 250 г судака, трески, 1,5 л кваса хлебного, 250 г шпината, 200 г щавеля, 100 г лука зеленого, 200 г огурцов, салат, хрен (корень), укроп, сахар, лимонная цедра.

1. Ботвинью готовить с белугой, осетриной, судаком, треской.

2. Рыбу сварить и охладить. Шпинат и щавель, сваренные раздельно, протереть через сито, огурцы нарезать короткой соломкой, хрен натереть на терке, лук нашинковать.

3. Пюре из шпината и щавеля соединить, добавить соль, сахар (для вкуса тертую лимонную цедру) и развести квасом.

4. При подаче ботвинью налить в миску или тарелку. Отдельно на блюде или тарелке подать рыбу, а в салатнике – кусочки пищевого льда. Рыбу, нарезанную на порции, гарнирным луком, хреном, листиками салата и укропом.

5. Сверху рыбу можно украсить раковыми шейками или кусочками крабов. В тарелку положить кусок рыбы и налить квас.

Холодный суп-пюре из авокадо

2 спелых авокадо, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки кинзы, 1 ст. ложка свежей мяты, 2 ст. ложки сока лайма, 700 мл овощного бульона, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, соль, черный молотый перец. Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени кинзы, 2 ст. ложки сока лайма, мелко нашинкованная цедра 1 лайма.

1. Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и выскоблить мякоть. Измельчить луковицу, кинзу, мяту, пропустить через пресс чеснок.

2. Положить авокадо в блендер или кухонный комбайн, добавить лук, чеснок, кинзу, мяту, сок лайма и половину бульона. Сделать однородное пюре. Добавить оставшийся бульон, уксус и соевый соус, перемешать в комбайне еще раз.

3. Приправить по вкусу солью и перцем и, если необходимо, добавить еще немного сока лайма.

4 . Накрыть суп и охлаждать в холодильнике до момента подачи к столу.

5. Для приготовления заправки смешать масло, кинзу и сок лайма, положить по 1 ст. ложке в центр каждой тарелки и посыпать цедрой.

Суп холодный

6 крупных ломтиков черного ржаного хлеба, 100 г сухих фруктов (изюма, чернослива, кураги) или 6–5 свежих яблок, 8 ст. ложек сахара, корица, сок 1 лимона.

1. Хлеб хорошо просушить, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить для набухания. Размокший хлеб протереть через дуршлаг.

2. Сухие фрукты или очищенные от кожицы яблоки отварить. Во фруктовый отвар добавить сахар, отвар охладить и влить в протертый хлеб. Суп тщательно перемешать, заправить соком

лимона, корицей.

Холодный суп из баклажанов

250 г молодых баклажанов, 500 мл воды, 1 пучок зеленого лука, 1 маленькая головка молодого чеснока, 1 ст. ложка концентрата куриного бульона, 100 мл соевого соуса, 2 ст. ложки столового уксуса, 1 щепотка красного молотого перца.

1. Нарезанные тонкими кусочками молодые баклажаны сварить на пару, остудить, слегка ополоснуть водой и дать ей стечь. В баклажаны положить нашинкованный лук, нарезанный тонкими овальными дольками молодой чеснок, перец, уксус, соевый соус и дать немного пропитаться.

2. Залить баклажаны кипяченой охлажденной водой с верхом, заправить соевым соусом, концентрированным куриным бульоном и уксусом.

Суп из хлеба и фруктов по-латышски

6 больших сухарей из ржаного хлеба (ломтиками), 6–8 яблок, 200 мл сливок, сок ½ лимона, корица, сахар.

1. Ржаные сухари залить 1 л кипятка на 15–20 мин, затем протереть через дуршлаг. Отдельно сварить в 1 л воды очищенные яблоки. Вмешать в охлажденный яблочный отвар протертое хлебное пюре, сахар, сваренные дольки яблок, сок лимона, взбитые сливки и корицу.

2. Настаивать кушанье 15–20 мин и сразу подать к столу.

Холодный суп-пюре

2 луковицы, 3 помидора, 2 огурца, 2 стручка сладкого перца, 150 г салата, соль, перец, вода, 3 ст. ложки растительного масла, уксус (или лимонный сок).

1. Овощи мелко изрубить, положить в миску, сильно растереть, добавить постепенно холодную кипяченую воду, растительное масло и уксус, пока не получится однородная масса.

2. Протереть сквозь сито, подержать в холодильнике. Подавать с гренками.

Весенняя окрошка с овощами

1 л хлебного кваса, 4 вареные картофелины, пучок редиса, 2 листика зеленого салата, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 ч. ложка горчицы, соль, сахар, рубленый укроп.

1. Овощи нарезать соломкой, листья салата измельчить руками. Зеленый лук растирать с солью до тех пор, пока не выделится сок.

2. Горчицу, соль и сахар растереть и залить квасом. Добавить подготовленные овощи и окончательно посолить. Держать окрошку на холоде не более 30 мин.

Холодный суп из овощей

150 г моркови, 200 г цветной капусты, 4 ст. ложки свежего или консервированного горошка, 1 л воды, 200 г свежих огурцов, 3 ст. ложки зелени, соль, сахар, лимонная кислота.

1. Морковь нарезать маленькими кубиками. Цветную капусту разобрать на кочешки и положить на 10 мин в подсоленную холодную воду.

2. В горячую подсоленную воду положить нарезанные овощи и варить их на слабом огне до готовности. Охладить и добавить нарезанные соломкой огурцы.

3. Зеленый лук, укроп и зелень петрушки порубить, посыпать солью и растирать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок.

4. Подготовленные продукты положить в овощной отвар. Суп посолить, добавить сахар и лимонную кислоту.

...

Совет.

Свекольник приобретет великолепный вкус, если за 10 мин до окончания варки вместе со специями вы добавите 2 ложки варенья из черной смородины.

Свекольник холодный с молодыми побегами огурцов

1 стакан рубленых молодых побегов огурцов, 1,5 л воды, 2 свежих огурца, 3 свеклы с ботвой, 2 ст. ложки лука рубленого зеленого, лимонная кислота, соль.

1. Молодые побеги огурцов и ботву свеклы перебрать, мелко порубить. Свеклу промыть, вырезать потемневшие участки и натереть на терке.

2. Свежие огурцы нашинковать соломкой. В горячую соленую воду опустить ботву свеклы, побеги огурцов, довести до кипения. Добавить свеклу, лимонную кислоту, снова довести до кипения, охладить.

3. В тарелку со свекольником положить нарезанные огурцы, посыпать зеленым луком.

Тюря постная из кислой капусты

30 г квашеной капусты, 10 г хлеба, 20 г лука репчатого, 150 мл кваса, растительное масло, молотый черный перец, соль.

1. Нарезанную квашеную капусту смешать с натертой на терке луковицей.

2. Добавить черствый хлеб, также натертый на терке. Хорошо

размешать, полить маслом, развести квасом до нужной вам густоты.

3. В готовое блюдо надо добавить молотый перец, посолить.

Хлебный суп с фасолью и овощами

1 стакан белой фасоли, 3 картофелины, 2 моркови, 1–2 луковицы, 1 корень сельдерея, ½ небольшого кочана цветной капусты, 200 г черствого хлеба, Ч стакана растительного масла, 2 л воды, соль, специи по вкусу.

1. Белую некрупную фасоль замочить в холодной воде на ночь. Залить подготовленную фасоль свежей холодной водой, довести до кипения, добавить половину нормы растительного масла и варить около 30 мин.

2. Картофель нарезать тонкой соломкой, коренья мелко нашинковать или натереть на крупной терке.

3. Цветную капусту ошпарить крутым кипятком, дать немного постоять и затем нарезать мелкими кусочками.

4. Добавить подготовленные овощи в кастрюлю с фасолью и варить до мягкости фасоли.

5. Для приготовления заправки отдельно на сковороде хорошо перекалить оставшееся растительное масло, слегка подрумянив в нем мелко нарезанный лук, добавить натертый на терке черствый пшеничный хлеб и обжарить его вместе с луком.

6. Почти готовый суп посолить и поперчить по вкусу, переложить в него луковую заправку и варить еще 10–15 мин. В готовый суп добавить 2–3 зубчика чеснока, тщательно растертых с рубленой зеленью укропа, и разлить горячий суп в порционные тарелки.

7. К супу подать подрумяненные сухарики.

Квасы

Напиток этот – неотъемлемая часть нашей национальной кухни. Когда-то излюбленный россиянами квас служил не только для утоления жажды, но и был основой многих блюд и приправ к кушаньям. Церковь отводило пенному напитку важную роль в борьбе с пьянством. Так в Постановлении Стоглавого Собора (1561) указывалось «вина горячего не держати, не пити, а держати и пити <…> всякие квасы по своим обиходам».

Домашний квас

500 г ржаных сухарей, 40 г дрожжей, 200 г сахарного песка, 50 г изюма, 5-10 побегов свежей мяты, 3–4 листочка черной смородины, 4 л воды.

1. Ржаной хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке до образования темно-коричневого цвета.

2. Сухари залить кипятком и дать настояться в тепле 3–4 ч. Сусло (если квас готовится не в настойном чане) процедить через несколько слоев марли, добавить в него сахар, разведенные в стакане сусла дрожжи, мяту, листья смородины и, накрыв посуду тканью, дать квасу настояться в теплом месте 10–12 ч.

3. Когда сусло хорошо перебродит, его следует вновь процедить и разлить по бутылкам, в каждую из которых положить по нескольку изюминок.

4. Бутылки хорошо укупорить и поставить в холодильник. Через 3 суток квас готов.

Петровский квас

800 г ржаных сухарей, 25–30 г свежих дрожжей, 100 г сахарного песка, 100 г меда, 100 г хрена, 4 л кипяченой воды.

1. Готовят этот квас так же, как домашний, но перед розливом в бутылки в него добавляют мед и тертый хрен.

Квас из сухарей

1 кг ржаных сухарей, 1,2 кг сахара, 40 г свежих дрожжей, 4 мл настоя мяты перечной, кипяченая вода.

1 . Черствый ржаной хлеб нарезать кусочками, зарумянить в духовке, засыпать в кипяченую, охлажденную до 80 °С воду.

2. На 1 кг сухарей взять 15–17 л воды. Замоченные сухари оставить на 1–2 ч в теплом месте, периодически помешивая. Полученное сусло процедить, оставшиеся сухари вновь залить водой (10–12 л) и вновь настаивать. Оба настоя соединить, добавить сахар, дрожжи, разведенные в небольшом количестве сусла. Можно добавить мяту. Квас оставить для брожения в теплом месте (23–25 °С) на 8-12 ч.

3. Готовый квас охладить до 10–12 °С, перелить в бутылки,

закупорить и выдержать в холоде не менее 1 суток.

...

Совет:

Проще всего приготовить хлебные квасы из готового концентрата квасного сусла, который продается в магазинах.

Квас из свежих яблок

1 кг спелых кисло-сладких яблок, 800 г сахарного песка, 100 г изюма без косточек, Юл кипяченой воды.

1. Спелые яблоки измельчить и положить в эмалированную кастрюлю. Смешать изюм с сахаром (1:10), залить теплой водой и дать настояться в течение 2–3 дней. Полученную массу вылить вместо дрожжей в приготовленные яблоки, добавить воду.

2. Если квас не собираются хранить долго, то можно оставить его в кастрюле на 4–5 дней, закрыв крышкой и поставив в прохладное место.

Квас из сушеных яблок

700 г яблок сушеных, 13 г дрожжей, 2 стакана сахарного песка, лимонная кислота по вкусу, 5 л воды.

1. Яблочную кожуру или яблоки слегка подрумянить в духовке и положить в эмалированную посуду. Залить кипятком, закрыть крышкой, остудить. Воду слить, добавить в нее сахар, охладить до 25–30 °С.

2. Дрожжи растереть с небольшим количеством сахара, смешать с яблочным отваром, держать в открытой посуде до появления пены, налить кипяток в бутылки и хранить в холодном месте.

3. Подавать к столу холодным.

Вишневый квас

4 кг спелой вишни без косточек, 250–300 г сахарного песка, 35–40 г изюма, 8 л кипяченой воды.

1. Слегка промытые, очищенные от косточек вишни уложить в кастрюлю, залить водой в соотношении 1:2 и кипятить до тех пор, пока вода не станет темно-красной.

2. Горячий сок профильтровать через несколько слоев марли, слить его в эмалированную, стеклянную, лучше деревянную емкость, добавить сахар, изюм, накрыть полотном и оставить для сбраживания.

3. Когда сок начнет бродить, его разливают в бутылки, как и

яблочный квас.

Мятный квас

50 г мяты перечной, 500 г сахарного песка, 5 л кипяченой воды, 25 г дрожжей, ½ ч. ложки лимонной кислоты.

1. Промытые листья мяты и молодые ростки залить кипятком, добавить сахар, лимонную кислоту, накрыть полотенцем и оставить на 12 ч настаиваться.

2. Затем процедить, добавить дрожжи и поставить в теплое место бродить (пока сверху не появится пена), охлажденным заполнить бутылки. Хранить можно не дольше 2 недель.

3. Для улучшения вкуса можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, апельсиновый сироп.

Квас из свежей моркови

По 150–200 г моркови, ржаного хлеба, 1 стакан сахара, 20 г дрожжей прессованных, 1 ст. ложка муки, лимонная кислота, около 3 л воды.

1. В стеклянную банку емкостью до 3 л положить натертую свежую морковь.

2. Добавить поджаренные до коричневого цвета корочки ржаного хлеба, залить теплой кипяченой водой и настаивать 8-10 ч. Банку закрыть марлей.

3. После настаивания жидкость слить, добавить разведенные в теплой воде дрожжи, сдобренные мукой, сахар и поставить для брожения на 10–12 ч.

4 . После этого в квас можно добавить лимонную кислоту.

Клюквенный квас

1 кг свежей или замороженной клюквы, 30 г дрожжей, 1 кг сахарного песка, 150 г изюма, 10 л кипяченой воды.

1. Клюкву размять, залить кипяченой водой и процедить. В процеженную жидкость всыпать сахар, вторично довести до кипения, охладить, развести дрожжи, положить их в охлажденный квас и оставить на одни сутки.

2. Квас разлить по бутылкам, положить в каждую по 2–3 изюминки, закупорить пробками и обвязать тонкой проволокой. Через 2–3 дня квас готов к употреблению.

Клубничный квас

500 г свежей или замороженной клубники, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, 1 г лимонной кислоты, 1,5 л воды.

1. Подготовленную клубнику положить в эмалированную посуду, залить водой, нагреть до кипения, снять с огня и через 10 мин процедить через марлю.

2. Добавить сахар, мед, лимонную кислоту, хорошо размешать, вторично процедить, разлить в бутылки, положить 5–6 изюминок, плотно закупорить и вынести в холодное место.

Квас из ревеня

2 л воды, 300 г ревеня, 200 г сахарного песка, цедра 1 лимона, листья черной смородины, 15 г дрожжей.

1. Ревень промыть, нарезать, сварить со специями и дать настояться. Отвар процедить, добавить в него сахар.

2. В остывший до 35 ˚С отвар положить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил.

3. Процедить, охладить в холодильнике в плотно закупоренной посуде.

Постный грибной стол

Петровка – маковка лета, грибная пора… Невозможно не использовать грибную скатерть-самобранку для постного питания. «Растительное мясо» грибов, по словам С. Т. Аксакова, «составляет самую питательную, вкусную и здоровую пищу» для россиян. Это может показаться преувеличением, но то, что грибы – лакомство, истина бесспорная.

Салат из маринованных грибов и соленых огурцов

500 г маринованных грибов, 2–3 небольших соленых огурца, 2–3 маленьких стручка маринованного жгучего перца, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 4–8 горошин черного перца, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, укроп, соль.

1. Подготовить стручки жгучего перца: вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и мелко нарезать.

2. Отдельно нарезать огурцы и грибы кубиками, уложить в салатник и залить соусом, приготовленным из грибного маринада, томата-пюре, горчицы, сахара, чеснока и жгучего перца.

3. Салат заправить размолотым черным перцем и мелко нарезанным укропом и выдержать 1 ч, затем сбрызнуть растительным маслом.

Салат из грибов и квашеной капусты

200–250 г соленых грибов, 150–200 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, растительное масло, зелень, сахар, черный молотый перец.

1. Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком, сахаром, молотым перцем.

2. Заправить салат растительным маслом.

Салат из вареных грибов и лука

400 г грибов, 80 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ½ ст. ложки лимонного сока, зеленый салат, черный перец горошком, укроп и зелень петрушки, соль.

1. Хорошо вымытые грибы залить горячей, посоленной по вкусу водой с перцем и варить до тех пор, пока станут мягкими.

2. Слить воду и нарезать грибы кусочками. Лук нарезать тонкими полукольцами, посолить и перетереть. Выложить его на нарезанные грибы и побрызгать маслом, лимонным соком, посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой. Через 30 мин смесь слегка размешать.

3. Сервировать на листьях зеленого салата.

Салат из баклажанов с грибами

Для салата: 1 маленький баклажан, 3 ст. ложки оливкового масла, 100 г шампиньонов, 500 г листьев салата, 1,5 ст. ложки рубленой зелени кинзы, 1 ст. ложка жареного измельченного фундука.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, ½ ч. ложки сахарного песка, перец.

1. Нарезать баклажан тонкими ломтиками, смазать их оливковым маслом и обжарить в гриле (2–3 мин) с каждой стороны. Охладить.

2. Нарезать ломтиками грибы и жарить их на оставшемся масле до мягкости (3–4 мин). Вынуть грибы, дать стечь маслу и охладить.

3. Листья салата сложить в большую миску, посыпать кинзой и толчеными орехами.

4. Для приготовления заправки к салату добавить баклажаны и грибы, заправить и подавать к столу.

Салат из соленых грибов с луком

400 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

1. Грибы (подосиновики, подберезовики, белые) мелко нарубить. Репчатый лук нашинковать, обжарить на растительном масле.

2. Зеленый лук мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и тщательно перемешать.

3. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из соленых грибов и овощей

150 г соленых грибов, 50 г соленых огурцов, 50 г картофеля, 50 г свеклы, 50 г моркови, 50 г белокочанной капусты, 30 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, зелень, сахар, соль.

1. Соленые грибы и огурцы мелко нарезать. Картофель, морковь отварить, почистить и нарезать кубиками.

2. Свеклу отварить и натереть на крупной терке. Капусту и репчатый лук нашинковать.

3. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, заправить растительным маслом.

4 . Готовый салат украсить зеленью.

Суп картофельный со свежими грибами

250 г белых грибов, 800 г картофеля, 1 морковь, петрушка, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, лук-порей, помидоры, зелень, специи.

1. Ножки свежих грибов мелко нарубить и спассеровать с маслом, шляпки нашинковать и варить в бульоне или воде 30–

40 мин.

2. Овощи нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе спассеровать с маслом. Картофель нарезать кубиками.

3. В кипящий бульон с грибами заложить пассерованные ножки грибов, овощи и картофель и варить 15–20 мин.

4 . За 5-10 мин до окончания варки добавить нарезанные помидоры, лавровый лист и черный перец горошком.

5. Подавать суп с зеленью.

Суп грибной с картофелем и манной крупой

½ стакана манной крупы, 2 луковицы, 1 морковь, 5-10 горошин перца, 2–3 шт. лаврового листа, 150 г грибов, петрушка, укроп, 1 ст. ложка растительного масла.

1. Сварить бульон с луком, У моркови, перцем, лавровым листом и грибами, процедить смесь.

2. На полчаса опустить в него вымытый, мелко нарезанный картофель и всыпать манной крупы, прокипятить, подать с укропом.

Грибной суп с тыквой

200 г грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 л воды, 200 г тыквы, 1–2 картофелины, 1 небольшой огурец или кислое яблоко, соль, 1 помидор или 2 ч. ложки томатной пасты, зеленый лук.

1. Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле.

2. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем прибавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко.

2. Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком.

3. При подаче в суп положить зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

Рассольник с грибами

30 г грибов сушеных белых (или шампиньонов), 1 петрушка (или пастернак), 1 сельдерей, 1 луковица, 1 лук-порей, 3 картофелины, 2 огурца соленых, 50 г масла растительного, шпинат или салат, специи, зелень.

1. Коренья и лук, нарезанные соломкой, спассеровать с маслом. Картофель нарезать брусочками. Сварить грибной бульон, грибы нарезать соломкой.

2. В кипящий бульон положить картофель, довести бульон до кипения и добавить в него пассерованные овощи, нарезанные

грибы, нашинкованный шпинат и продолжать варку 10–15 мин.

3. Перед окончанием варки добавить соленые огурцы, очищенные от кожицы, с удаленными семенами, нарезанные дольками и предварительно сваренные в бульоне (у нежинских огурцов кожицу и семена не удаляют).

4. Заправить рассольник прокипяченным процеженным огуречным рассолом, солью и специями.

Кислые щи с грибами

5–6 сушеных грибов, 1 корень петрушки, 1 морковь, душистый перец, 1 луковица, 2 ст. ложки отжатой квашеной капусты, растительное масло, корень сельдерея.

1. Грибы отварить с корнем петрушки, сельдерея, морковью и душистым перцем. Процедить, грибы нашинковать.

2. Луковицу мелко нарубить и обжарить в растительном или сливочном масле, добавить отжатую квашеную капусту.

3. Слегка потушить и развести процеженным грибным бульоном. Варить 30 мин на медленном огне, положить нашинкованные грибы и довести до кипения.

4. Разлить по тарелкам и в каждую тарелку добавить нарубленной зелени.

Грибной суп с гречневой крупой

100 г картофеля, 30 г гречневой крупы, 110 г грибов, 20 г лука репчатого, 15 мл растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

1. Отварить нарезанный кубиками картофель, добавить гречневую крупу, замоченные сушеные грибы, поджаренный на растительном масле лук, посолить.

2. Варить до готовности. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп с маринованными грибами

1 стакан маринованных грибов, 1,5 л воды, 2-

3 картофелины, 4 ст. ложки пшена, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1 . В кипящую воду всыпать пшено и варить до полуготовности крупы.

2. Затем положить картофель и варить его до готовности, затем добавить спассерованный на сковороде в масле лук.

3. Перед концом варки добавить маринованные грибы и кипятить еще 5-10 мин и посолить.

...

Совет:

Более нежными и вкусными

грибы получаются при вымачивании их не в воде, а в молоке.

Суп с ушками

300 г свежих или 40–50 г сухих белых грибов, 2 головки репчатого лука,1 морковь, 50 г растительного масла, 1 стакан грибного отвара.

1. Сварить свежих или сухих (предварительно замоченных) белых грибов до мягкости.

2. Мелко нарезанные репчатую луковицу и морковь положить в отдельную кастрюлю, добавить растительного масла, стакан грибного отвара.

3. Тушить под плотно закрытой крышкой на слабом огне, пока не выпарится жидкость, а морковь станет мягкой.

4 . Готовые коренья положить в грибной отвар. Еще одну репчатую луковицу мелко порубить и обжарить в растительном масле до светло-желтого цвета.

5. Добавить вынутые из грибного отвара сваренные грибы, порубить их или провернуть через мясорубку, обжарить, посолить и поперчить.

6. Сделать ушки – из 2 стаканов муки и воды вымесить тесто, тонко раскатать его на доске, нарезать ножом на квадратики и на каждый квадратик положить обжаренные с луком грибы. Затем соединить два противоположных угла квадратика и защипнуть края.

7. Чем меньше по размеру получатся ушки, тем они будут вкуснее. За 15 мин до подачи супа опустить ушки в кипящий грибной бульон и сварить. Готовые ушки всплывут. Подать суп с зеленью.

Солянка грибная

500 г свежих грибов, 500 г свежей капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1–2 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла, ½ лимона, соль, перец, уксус.

1. Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку растительного масла, У стакана воды, уксус и тушить в течение 50–60 мин.

2. За 10–15 мин до готовности в капусту добавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист.

3. Грибы свежие очистить, вымыть, нарезать ломтиками и жарить на масле, добавить соль, лук, специи.

4. На сковороду с разогретым маслом положить слой тушеной капусты, затем грибы и вновь слой капусты. Посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовке.

5. При подаче на стол солянку нарезать порциями и на каждый кусочек положить ломтик лимона.

Рыжики панированные

1 кг грибов, 4 луковицы, по 2 ст. ложки растительного масла и пшеничной муки, зелень петрушки, соль.

1. Шляпки и ножки свежих рыжиков положить в небольшое количество кипящей воды.

2. Как только вода снова закипит, грибы вынуть, обвалять в муке, перемешать с солью и вместе с мелко нарезанным луком поджарить на сильно разогретом растительном масле в течение 5–7 мин.

3. Готовые рыжики посыпать черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

...

Совет.

Свежие грибы следует употреблять в пищу как можно быстрее после их сбора, не позже чем через 1–2 суток.

Соленые грибы, поджаренные на растительном масле, с картофелем

1 тарелка соленых грибов, 1–2 луковицы, ⅓ стакана растительного масла, 1 кг горячего вареного картофеля.

1. Соленые грибы замочить в воде, затем вынуть их шумовкой и дать стечь воде.

2. Добавить лук и поджарить на растительном масле на сковороде.

3. Блюдо подавать с горячим вареным картофелем.

Грибы соленые, тушенные с овощами

1 тарелка соленых грибов, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 шт. моркови, 1 корень петрушки,

2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка масла, соль, перец.

1. Соленые грибы замочить в воде, затем поджарить на масле.

2. Добавить обжаренный лук, морковь, петрушку, жареный картофель, томатное пюре, соль, перец и все тушить 10–15 мин.

Грибы маринованные или соленые с растительным маслом и картофелем

1 тарелка маринованных или соленых грибов, 1–2 луковицы, ⅓ стакана растительного масла, 1 кг горячего вареного картофеля.

1. Выбрать грибы из маринада, добавить мелко нарезанный лук, перемешать и, залив растительным маслом или сметаной, подать к столу с горячим картофелем.

2. Соленые грибы, если они слишком солены, замочить в холодной кипяченой воде, выбрать шумовкой и дать стечь воде; затем добавить лук, растительное масло и подать к столу поджаренными или в холодном виде вместе с горячим картофелем.

«Колобки» из грибов и отварного картофеля

500 г свежих (или 250 г соленых) грибов, 800 г отварного картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 4–5 ст. ложек муки, несколько веточек петрушки, соль, черный молотый перец.

1. Соленые грибы порубить, а свежие потушить в собственном соку до готовности.

2. Добавить пассерованный лук, соль и перец. Из картофеля и воды приготовить пюре, добавить соль, муку, чтобы получилось мягкое тесто.

3. Разделать его на небольшие лепешки, положить в центр каждой грибной фарш, придать форму колобка и жарить в масле.

4 . На стол подать с острым томатным соусом или хреном. Украсить веточками зелени петрушки.

Гуляш грибной

500 г свежих грибов (или 300 г отваренных соленых:), 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатного пюре, вода, соль, черный молотый перец.

1. Грибы и лук нарезать тонкой лапшой и слегка подрумянить в масле. Добавить измельченный стручок перца и тушить все вместе 20 мин. Всыпать муку, положить томат-пюре (при желании можно влить немного воды). Заправить грибы солью и перцем, тушить еще несколько мин.

2. Подать с горячим картофелем или с салатом из свежих овощей.

Грибы с чесноком и кедровыми орешками

500 г грибов, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки хереса, 2 ст. ложки кедровых орехов, сок 1 лимона, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль, перец.

1. В большой сковороде нагреть масло, положить мелко нарубленный чеснок и готовить на довольно сильном огне 3 мин – пока он не подрумянится.

2. Положить крупно нарезанные грибы и орехи, влить херес и продолжать жарить, пока жидкость от грибов не испарится. Добавить сок лимона, посолить и поперчить по вкусу, затем

посыпать петрушкой.

3. Подавать с отварным картофелем.

Капустные голубцы с грибами

1 большой кочан капусты (бело– или краснокочанной), 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки томат-пюре, ½ стакана муки, соль, 500 г грибного фарша, овощной бульон.

1. Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть подготовленную капусту из воды, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать.

2. На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик. Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с маслом, переложить в кастрюлю, добавить масло, горячую воду, томатное пюре и 30–40 мин тушить.

3. Голубцы можно начинять грибным, овощным или крупяным фаршем.

Пирог с солеными грибами

***Для теста** : 1–1,2 кг муки, 50 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла, соль.*

***Для начинки** : 1–1,3 кг соленых грибов, 5–6 головок репчатого лука, 1 стакан растительного масла для жаренья грибов и лука, соль, перец.*

1. Замесить постное дрожжевое тесто и, прикрыв салфеткой, поставить в теплое место для брожения. Тем временем приготовить грибную начинку.

2. Соленые грибы (если очень солены, слегка промыть водой, отжать) нарубить сечкой в деревянной миске или нарезать лапшой, хорошо обжарить в растительном масле.

3. Отдельно обжарить нашинкованный репчатый лук. Грибы и лук соединить, сильно приправить перцем, при необходимости и солью.

4. Начинка должна быть острой и иметь хорошо выраженный вкус и аромат грибов, лука, перца. Тесто раскатать, завернуть в него грибную начинку, поверхность наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и смазать поверхность пирога крепким чаем, затем испечь до готовности при температуре 200 °С.

5. После выпечки пирог смазать растительным маслом, чтобы корочка была нежнее.

Пирог с гречневой кашей и грибами

500 г гречневой крупы-ядрицы, 50 г сушеных грибов, 3 луковицы, соль, 150 г растительного масла, 2 ст. ложки чая.

1. Замесить дрожжевое постное тесто. Разделить тесто на 2 части.

2. Раскатать пласт толщиной 1 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень.

3. Расправить тесто, разровнять, пригладить руками, наколоть вилкой в нескольких места, положить ровным слоем начинку из гречневой каши с грибами.

4. Начинку приготовить следующим образом: перебранную гречневую крупу подсушить на сковороде, всыпать в глиняный горшочек.

5. Залить крутым кипятком, закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и испечь кашу докрасна, чтобы каша была «крупинка от крупинки».

6. Сухие грибы замочить на 2–4 ч в холодной воде, отварить до готовности в той же воде. Готовность грибов определяется так: если грибы опустились на дно, значит, сварились.

7. Отваренные грибы откинуть на дуршлаг, тщательно промыть под струей холодной воды, нарезать лапшой или порубить, обжарить в растительном масле.

8. Отдельно обжарить мелко нарезанный репчатый лук.

9. Соединить гречневую кашу, грибы, лук, приправить солью, добавить для сочности процеженный через 4 слоя марли грибной бульон и завернуть начинку в пирог.

10. «Крышку» для пирога следует раскатать потоньше, примерно 0,7–0,8 см, на скалке перенести, развернуть, разгладить руками, аккуратно защипнуть шов, подогнуть его вниз.

11. Наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и смазать с помощью кисточки крепким чаем.

12. Выпекать пирог до готовности при температуре 180 ˚С.

13. Пирог смазать растительным маслом, нарезать на порции, подать к столу.

14. Едят его с кислыми щами, грибным бульоном, чаем.

Пирожки с грибами и луком

50 г сушеных грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка пшеничной муки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Приготовить простое дрожжевое тесто. Тесто разделать на маленькие булочки, которые раскатать на круглые лепешки.

На них положить грибной фарш. Края лепешек защипнуть, придать форму пирожка.

2. Сформованные пирожки поставить на расстойку на 15–20 мин, после чего обжарить на сковороде с растительным маслом.

3. Для приготовления грибного фарша сушеные грибы тщательно перемыть, а затем отварить до мягкости.

4. Отваренные грибы вторично промыть холодной водой и

пропустить через мясорубку. Грибную массу слегка поджарить с маслом и смешать с мелко нарубленным и поджаренным луком и мукой.

5. Соль и перец добавить по вкусу.

6. Для приготовления грибного фарша с рисом в фарш добавить отваренной рис.

Пирог со свежими грибами

10 г сухих дрожжей, 2 стакана муки, 2 стакана теплой воды, 2 ст. ложки горчичного масла, 1 головка репчптого лука, 500 г свежих грибов, соль, зелень укропа и петрушки.

1. Дрожжи распустить в 2 стаканах теплой кипяченой воды, – затем всыпать туда

2 стакана пшеничной муки, все хорошенько размешать и поставить в теплое место, чтобы тесто подошло.

2. После этого влить горчичное масло, немного посолить.

3. Взбить, подсыпая муки на столько, чтобы было густое тесто, поставить еще в теплое место, чтобы поднялось.

4. Взбить веселкой до тех пор, пока оно будет отставать от стенок сосуда, в котором поставлено.

5. После этого вынуть его, замесить на кружке, подсыпая муки, раскатать в такую величину, чтобы сделать пирог, положив раскатанное тесто на противень, посыпанный мукой, положить на него такой фарш.

6. Грибы почистить, обмыть, обрезать корешки, большие грибы разрезать на части, сложить на сковороду.

7. Посолить, полить растительным маслом и поджарить наполовину, до тех пор, пока грибы дадут из себя сок.

8 . Сняв грибы со сковороды, мелко изрубить, смешать с одной мелко изрубленной луковицей, поджаренной в 1 ст. ложке растительного масла.

9. Положить 1 ч. ложку зелени: укроп пополам с петрушкой, посолить, размешать, залепить пирог и поставить в печь на 1 ч.

Успенский пост

Успенский пост начинается с Медового Спаса и продолжается до Хлебного Спаса – с 14 по 27 августа. Он предваряет последний двунадесятый праздник церковного года – Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии – приходящийся на 28 августа.

Слово «успение» означает «кончина». Успение Божией Матери отмечается в честь окончания Ее земной жизни и преставления к жизни небесной. И пост несет в себе оттенок легкой грусти прощания.

По длительности он краткий, но по строгости подобен Великому посту. Такая строгость связана с тем, что этот пост является данью уважения ко дню земной кончины Божией Матери, ее мирному Успению. Потому пост телесный обязательно должен сопровождаться постом духовным – то есть воздержанием от развлечений и, тем более, от плохих дел, слов, мыслей и чувств.

Нельзя в это время совершать свадьбы и потому в храмах в этот период не бывает венчаний. Успенский пост с давних времен ассоциируется у русского народа с проводами лета, подготовкой к страдной поре (жатва, сбор урожая). Время, требующие собранности в предстоящей трудовой схватке, в борьбе с силами природы, в стремлении отвоевать каждый погожий день, как говорит русская пословица: «осенний день год кормит». И так до самого Покрова до окончания уборочной.

«О посте Пресвятыя Богородицы, – говорится в Церковном Уставе, – подобает ведати: в пост Святыя Владычицы нашея Богородицы Успения, 15 дней, кроме Преображения Христова, постимся… понедельник, среду и пяток – сухоядение; во вторник и четверток – варение без елея (постног масла). В субботу же и неделю (воскресенье) – варение со елеем, и вино пием; рыбы же не ядим до Успения Пресвятой Богородицы, но токмо на Преображение Христово ядим рыбу, дважды днем» (Типикон, гл. 33).

Как питаться в Успенский пост

Несмотря на строгость поста в пище, Успенский пост является обильным поспевшими овощами и фруктами и поэтому считался на Руси самым приятным, легким, и в народе сложилась поговорка: «Петровка – голодовка, Спасовка – лакомка». Название Спасовка Успенский пост получил потому, что он связуется тремя радостными праздниками – Спасами, в честь Всемилостивого Иисуса Христа: первый и третий приходятся на начало и конец поста, а второй – на середину. Они примечательны тем, что с каждым из них связаны благословение некоторых продуктов питания нового урожая.

В *понедельнику среду* и *пятницу* Успенского поста православные люди питаются растительной не вареной пищей. Во *вторник* и *четверг* едят вареное, но блюдо должно быть приготовлено без масла. В *субботу* и *воскресенье* разрешается вареная пища с растительным маслом.

Рыбу в Успенский пост едят только в праздник Преображения Господня. В этот же день совершается первое освящение плодов нового урожая, и с этого дня они входят в рацион питания.

Устанавливая Успенский пост, Церковь, с одной стороны, руководствует нас к духовному преображению, рассматривая его как средство к благодатному внутреннему озарению, с другой, побуждает подражать Богоматери, которая всю жизнь провела в подвигах поста и молитвы.

Постное меню

Предлагаемые варианты обедов для двухнедельного Успенского поста предусматривают использование овощей и фруктов в изобилии имеющихся в конце лета, начале осени.

ОБЕД 1

...

Салат из редиса с огурцом и зеленью

Суп фруктовый

Каша перловая с грибами и свеклой

Чай с лимоном

Салат из редиса с огурцом и зеленью

1 пучок редиса, 1–2 свежих огурца, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа, соль, черный молотый перец, сахар.

1 . Редис промыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы вымыть и тоже нарезать тонкими ломтиками.

2. Смешать огурцы с редисом, зеленым луком и укропом.

3. Посыпать солью, сахаром, перцем и полить лимонным соком.

4 . Настаивать в течение 1 ч.

Суп фруктовый

1 стакан риса, 150 г чернослива, 150 г кураги, 150 г изюма, 3–5 плодов сушеного инжира, сахар по вкусу.

1. Рис перебрать, промыть в семи водах, залить кипятком, варить примерно 10 мин до мягкости, откинуть на дуршлаг, промыть.

2. Чернослив, курагу, изюм, инжир или другие сухофрукты тщательно перебрать, промыть, опустить в кипяток и варить до готовности, добавить сахар по вкусу, опустить готовый рис, довести до кипения, тотчас снять с огня.

3. Фруктовый суп едят и горячим, и холодным. Он незаменим для постных дней и диетического питания.

Каша перловая с грибами и свеклой

1 стакан перловой крупы, 5 сушеных грибов, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 свеклы, 3 стакана воды, соль.

1. Перловую крупу перебрать, промыть и замочить на 2–3 ч в 2 стаканах воды. Сушеные грибы тщательно промыть, замочить в 1 стакане воды на 30–40 мин.

2. Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Замоченную перловую крупу (не сливая воду, в которой она замачивалась) довести до кипения, варить 2–3 мин.

3. Положить свеклу, нарубленные замоченные грибы, влить процеженную через марлю воду, в которой грибы замачивались, добавить рубленый лук.

4. Кашу довести до кипения, кастрюлю закрыть плотно крышкой, варить 3–5 мин, не перемешивая.

5. После настаивания ввести растительное масло, снова довести до кипения, перемешать.

Чай с лимоном

1 ст. ложка черного байхового чая, ¾ стакана сахара, цедра ½ лимона, 1 л кипятка.

1 . Чай заварить 1 л кипятка, добавить сахар, цедру с У лимона, накрыть крышкой и дать постоять на столе 10 мин, после чего сразу слить, чтобы чай не разварился и настой не имел терпкого вкуса. Разлить в чашки, положить в каждый по кружку лимона.

ОБЕД 2

...

Стручковая фасоль с протертыми помидорами и чесноком
Щи из свежей капусты с грибами
Вареники с вишней
Мятный напиток

Стручковая фасоль с протертыми помидорами и чесноком

50 стручков фасоли, 6 помидоров, 2 луковицы, 3 веточки петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 стручковый перец и соль по вкусу.

1. Помидоры нарезать, положить в кастрюлю, поставить на огонь, дать покипеть

2 мин, затем снять с огня и протереть через сито.

2. Стручки фасоли наломать, разварить, соединить с нашинкованным луком и пюре из помидоров и довести до кипения, затем добавить истолченные с солью стручковый перец и чеснок, а также мелко нарезанную зелень петрушки и варить 10 мин.

Щи из свежей капусты с грибами

3–5 сушеных грибов, ⅓ тарелки нашинкованной свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 картофелины, соль, мелко нарезанная зелень.

1. Капусту варить в воде 10 мин, добавить нарезанные соломкой морковь, корень петрушки, лук, отдельно сваренные и нарезанные сушеные грибы вместе с отваром, дольки картофеля, посолить и варить еще 25–30 мин.

2. Отдельно подать рубленую зелень петрушки или укропа.

Вареники с вишней

Для теста: *3 стакана муки, ¾ стакана воды, ½ ч. ложки соли*

Для начинки: *1 кг вишни, 1 стакан сахара.*

1. Вишню с удаленными косточками положить в стеклянную или эмалированную посуду, засыпать сахаром и дать постоять 2–3 ч, чтобы сахар хорошо впитался в мякоть вишен. Образовавшийся сок слить, вишнями начинить вареники.

2. Косточки ягод раздробить, залить водой (¾ стакана) и кипятить в эмалированной посуде. Отвар процедить, добавить сахар, вновь довести до кипения, охладить, смешать с вишневым соком.

3. Сироп подать к готовым варениками.

Мятный напиток

1 л воды, ½ ч. ложки лимонной кислоты, 1–2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сушеной перечной мяты.

1. Воду вскипятить вместе с лимонной кислотой, сахаром, в кипящую воду засыпать сушеную мяту.

2. Дать настояться, остудить, процедить через мелкое сито.

3. Края стаканов натереть ломтиком лимона, погрузить их в сахар, дать ему засохнуть и затем осторожно в стаканы влить процеженный напиток.

ОБЕД 3

…

Паста из баклажанов с помидорами

Борщ вегетарианский

Перловая с кабачками и помидорами

Земляничный напиток

Паста из баклажанов с помидорами

2–3 небольших баклажана, 3–4 помидора, 2 луковицы, 3 сладких перца, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки порубленных

ядрышек грецких орехов, уксус и соль по вкусу, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки.

1. Баклажаны и перец вымыть и испечь в нежаркой духовке.

2. Затем овощи очистить от кожицы, а перец – от семян и нарезать соломкой. Помидоры и лук очистить и пропустить через мясорубку вместе с баклажанами и перцем.

3. Добавить уксус, соль, орехи и перемешать. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Борщ вегетарианский

400 г капусты, 400 г свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 картофелины, 4 ч. ложки томатной пасты, измельченная зелень, сахар и соль.

1. В кипящую воду положить очищенную свеклу и варить до готовности. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар опустить картофель, нарезанный кубиками.

2. Через 10 мин добавить нашинкованную капусту, измельченный лук и морковь. Затем свеклу натереть на терке и положить в борщ, добавив томат-пюре, соль и сахар по вкусу.

3. При подаче посыпать зеленью по вкусу.

Перловая с кабачками и помидорами

1 ½ стакана крупы, 4 стакана воды, 1 кабачок,

3 красных помидора, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль по вкусу.

1. Воду посолить и довести до кипения. Всыпать крупу и варить до загустения.

2. Затем добавить нарезанные овощи и поставить на 30–40 мин для упревания. Готовую кашу размешать.

Земляничный напиток

1 ½ стакана земляники, 1 л воды, ½ стакана сахара.

1. Землянику размять, выдавить сок, процедить через марлю. Выжатые ягоды залить водой, вскипятить, добавить сахар и сок.

2. Так же готовят малиновый морс. По вкусу можно добавить сок красной смородины.

ОБЕД 4

...

Салат с грибами и луком по-русски

Суп-пюре картофельный

Лобио

Клюквенный напиток

Салат с грибами и луком по-русски

10 шт. свежих грибов, 2 помидора, 4 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка готовой горчицы,

1 ст. ложка рубленой зелени (укропа, петрушки), черный молотый перец, соль.

1. Грибы перебрать, хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, грибы охладить и нарезать мелкими ломтиками.

2. Репчатый лук нарезать полукольцами, соединить с грибами.

3. Растительное масло, уксус, горчицу, перец, соль перемешать и полить грибы и лук.

4 . Затем все выложить в салатник, украсить дольками красных помидоров, посыпать мелко рубленной зеленью.

Суп-пюре картофельный

50 г моркови, 50 г сельдерея, 50 г петрушки, 100 г картофеля, 2 луковицы, зелень петрушки, укроп, 2 лавровых листа, 12 горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

1. Сварить бульон из кореньев – моркови, корней петрушки, сельдерея, луковицы с растительным маслом. Процедить.

2. Очищенный картофель сварить в бульоне. Все овощи протереть и развести бульоном.

3. Разогреть, положить лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укроп.

Лобио

500 г фасоли, 3 луковицы, растительное масло, 1 ст. ложка муки, ½ стакана очищенных грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, специи, зелень: петрушка, укроп, кинза.

1. Фасоль замочить на 10–12 ч и отварить до готовности.

2. Лук мелко нарезать и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета, посыпать мукой и обжарить несколько минут, непрерывно помешивая.

3. Развести отваром фасоли до консистенции жидкой сметаны и варить 5 мин.

4. Соус посолить, поперчить, положить мелко нарезанные грецкие орехи, мелко натертый чеснок и отварную фасоль.

5. Тушить при закрытой крышке в течение 10–15 мин. В конце добавить мелко нарезанную зелень.

Клюквенный напиток

1,5 л воды, 1 стакан свежей или замороженной клюквы (или смородины), ½ стакана сахара.

1. Клюкву перебрать, промыть, размять, выдавить через марлю или мелкое сито клюквеный сок.

2. Выжимки залить холодной водой, вскипятить, процедить, добавить сахар и сок.

ОБЕД 5

...

Салат из редьки
Суп-пюре из баклажанов, мяты и базилика
Каша тихвинская
Пирог с черникой

Салат из редьки

500 г редьки, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, соль, перец черный молотый, зелень петрушки.

1. Редьку очистить, натереть на крупной терке, приправить растительным маслом, соком лимона.

2. Посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из баклажанов, мяты и базилика

2 баклажана (по 200–250 г), 2 морковки, 2 большие луковицы, 2 стебля черешкового сельдерея, 2 кочанчика фенхеля, 2 луковицы шалота, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 3 ст. ложки оливкового масла, по 2 веточки свежей мяты и базилика, соль, черный молотый перец.

1.

Баклажаны бланшировать в кипящей воде 1 мин, остудить. Очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 0,5 см. Репчатый лук и чеснок очистить, одну луковицу и чеснок измельчить.

2. В сковороде разогреть 2 ст. ложки масла. Обжаривать лук и чеснок 2 мин. Добавить баклажаны и готовить еще 8-10 мин. Содержимое сковороды переложить в кастрюлю. Остальные овощи очистить, нарезать одинаковыми кубиками и варить в отдельной кастрюле 6–7 мин. В конце добавить лавровый лист, посолить, поперчить.

3. Овощной бульон процедить, залить им обжаренные баклажаны, довести до кипения. Готовый суп остудить. Вылить в чашу блендера и хорошо размолоть. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла.

4. Разлить суп по тарелкам, украсить свежей зеленью.

Каша тихвинская

½ стакана гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла.

1. Горох промыть, разварить в воде, не подсаливая, и, когда вода на У выварится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить до готовности.

2. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

Пирог с черникой

Для постного дрожжевого теста: *4 стакана муки, 2 стакана теплой воды, 50 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан растительного масла, соль.*

Для начинки *: 1 кг черники, 100 г сахара, 2–3 ст. ложки сухарей.*

Для смазывания *: 2 ст. ложки сладкого чая.*

1. Раскатать тесто в виде овальной лепешки толщиной 1 см, перенести на противень, разровнять, наколоть вилкой по всей поверхности, посыпать ровным слоем сухарей, на них выложить ровным слоем чернику, смешанную с сахаром, поверх ягод сделать решетку из теста, загнуть бортик.

2. Решетку и бортик тщательно смазать чаем. Украсить листиками из теста, их также аккуратно смазать. Выпечь в разогретой духовке.

ОБЕД 6

...

Салат из белых грибов с черным и красным перцем
Суп из цветной капусты
Сиг с овощами
Рыбник

Салат из белых грибов с черным и красным перцем

500 г белых грибов, 70 мл растительного масла, веточка брусники, 3 %-ный уксус, черный и красный молотый перец, соль.

1. Грибы почистить, промыть и сварить. Затем нарезать их дольками, посыпать черным и красным перцем, полить растительным маслом и сбрызнуть уксусом.

2. На салат можно положить веточку брусники (для вкуса).

Суп из цветной капусты

300 г цветной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 5 горошин душистого перца, 1 л воды, зелень петрушки, соль.

1. Морковь и лук мелко нарезать, потушить с 1 ст. ложкой масла и 5 ст. ложками воды до тех пор, пока вся жидкость не

выпарится.

2. Цветную капусту залить кипящей водой, отварить до мягкости, протереть вместе с тушеными овощами, добавить муку, поджаренную на оставшемся масле до кремового цвета. Все перемешать, постепенно вливая отвар, в котором варилась капуста.

3. Полученный суп приправить солью, перцем и проварить 2–3 мин.

4. При подаче оформить зеленью.

Сиг с овощами

200 г сига, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томатного пюре, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка муки, 1 зубчик чеснока, ½ стакана рыбного бульона, соль, перец горошком, зелень петрушки.

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, разрезать на куски и отварить. Из головы и хвоста сварить бульон и процедить его.

2. Морковь и репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, затем добавить томат-пюре и жарить еще 5–7 мин. Обжарить муку и, помешивая, развести ее рыбным бульоном.

3. Добавить подготовленные овощи, толченый чеснок, соль, перец и дать закипеть. Отваренную рыбу залить приготовленной подливкой и довести до кипения.

4. Подать сига на блюде, посыпав зеленью петрушки.

Рыбник

1 кг дрожжевого теста, 500 г филе рыбы, 500 г картофеля, 500 г репчатого лука, растительное масло, соль, перец.

1. Нарезать картофель, лук измельчить колечками, а рыбу – на крупные куски. Заправить рыбу солью и перцем.

2. Тесто разделить на две части и раскатать в пласты толщиной 1 см. Один пласт выложить на противень, смазанный маслом. Разложить картофель, кусочки рыбы и кольца лука. Посолить по вкусу.

3. Накрыть вторым слоем теста. Защипнуть края. Перед выпечкой проколоть верхний пласт теста в нескольких местах вилкой. Смазать крепким сладким чаем. Оставить на 15 мин, затем поставить ставим в духовку.

4. Готовый пирог смазать растительным маслом и накрыть полотенцем.

ОБЕД 7

...

Баклажаны, тушенные с помидорами

Суп-пюре из желтого гороха или фасоли

Грибная селянка

Морс вишневый

Баклажаны, тушенные с помидорами

4 баклажана, 3 помидора, ¾ стакана соевого соуса, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого салата, соль и перец по вкусу.

1. Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками. Помидоры вымыть и разрезать пополам.

2. Подготовленные продукты положить в неглубокую посуду, залить соевым соусом, разведенным бульоном, добавить растертый чеснок, соль, перец и тушить на плите или в духовом шкафу 10–15 мин.

3. При подаче баклажаны посыпать зеленым луком и украсить листьями салата.

Суп-пюре из желтого гороха или фасоли

200 г гороха (или фасоли), 20 г корней петрушки, 20 г корней сельдерея, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, соль, молотая кинза

1. Горох **(или** фасоль) замочить в воде с вечера. Утром положить в холодную воду, добавить коренья и варить на слабом огне до мягкости.

2. После этого их вместе с овощами протереть через дуршлаг в бульон и еще раз довести все до кипения.

3. Мелко нарезанные лук и морковь положить в кастрюлю, добавить небольшое количество воды, немного потомить и протереть через дуршлаг.

4 . Положить в суп перед подачей на стол, перемешать.

5. Добавить молотую кинзу и укроп (можно сушеный), посолить.

6. Подавать с сухариками, посыпанными при сушке перцем.

Грибная селянка

500 г грибов, 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки сахара, 4 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу, лавровый лист, 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса. 3 ст. ложки панировочных сухарей.

1. Капусту изрубить, сложить в кастрюлю с топленым маслом, добавить немного молока и тушить примерно 1 ч. Когда капуста станет мягкой, добавить в кастрюлю томат-пюре, сахар, соль, лавровый лист и уксус.

2. Грибы отварить, нарезать ломтиками. Добавить в грибы измельченный лук, нарезанный кубиками огурец, соль и тушить все продукты под крышкой в течение 20 мин.

3. Уложить в глубокую сковороду слоями капусту и грибы. При этом нижний и верхний слои должны состоять из капусты.

4. Сверху капусту обсыпать панировочными сухарями и запекать селянку в духовке в течение 30 мин.

Морс вишневый

2 стакана свежей (или замороженной вишни) без косточек, 2 л воды, 1 стакан сахара.

1. Вишни промыть, и размять пестиком. Выделившийся сок слить в стеклянный сосуд, плотно закрыть его и поставить на холод.

2. Вишни залить горячей водой, кипятить 10 мин. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, охладить и смешать с соком.

ОБЕД 8

...

Салат из цветной капусты с огурцами и морковью
Суп из капусты с саго
Рис по-монастырски
Напиток цитрусовый

Салат из цветной капусты с огурцами и морковью

200 г цветной капусты, ½ лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, мелко нарезанная зелень петрушка, соль.

1. Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить и мелко порубить.

2. Смешать с морковью, натертой на крупной терке, и нарезанными огурцами, посолить, переложить в салатник. После этого полить лимонным соком.

3. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из капусты с саго

500 г капусты, 25 г зеленого лука, 1 морковь, 50 г саго, 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки сахара, черный молотый перец, 1 ст. ложка муки.

1. Измельченный лук соединить с сахаром, солью и перцем, затем добавить немного воды и тушить 10 мин в кастрюле.

2. Добавить нарезанную соломкой морковь, а через 5 мин – измельченную капусту, тушеный лук, залить водой и варить до

готовности.

3. В суп добавить предварительно отваренное саго, заправить жареной мукой и дать закипеть. Подавать на стол в горячем виде.

Рис по-монастырски

200 г риса, 2 луковицы, 2 моркови, 1 ст. *ложка томатной пасты или томатного соуса,* сушеная *зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.*

1. Рис промыть в воде, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 мин, чтобы рис был «крупинка от крупинки», откинуть на дуршлаг.

2. В глубокой сковороде потомить в томате мелко нарезанный репчатый лук, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

3. Подавать блюдо на стол горячим.

Напиток цитрусовый

По 350 г клубники, малины, абрикосов, 3 апельсина, сахар по вкусу, 1 л крепкого свежезаваренного чая, 3 бутылки нарзана.

1. Свежие клубнику, малину, абрикосы, апельсины, очищенные от кожи и косточек, нарезанные кружочками, засыпать сахаром по вкусу и оставить на 1 сутки.

2. Перед подачей залить очень крепким свежезаваренным чаем и нарзаном. Перемешать, чтобы разошелся сахар.

ОБЕД 9

...

Салат из белокочанной капусты
с картофелем, тыквой и помидорами
Суп с макаронами
Капуста с помидорами
Чай по-русски

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами

200 г капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, ½ *луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.*

1. Вареный картофель и сырую тыкву почистить, нарезать тонкими ломтиками и запечь в духовом шкафу в течение 10–15 мин.

2. Капусту нарезать соломкой и припустить (5-10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник

уложить тыкву, капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

3. Перед подачей на стол салат посыпать рубленой зеленью.

Суп с макаронами

1,5 л воды (или овощного бульона), 100 г макарон (рожков, ракушек или звездочек), 1–2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, соль, зелень укропа.

1. В кипящий бульон опустить нарезанную соломкой морковь, кубиками – картофель, отдельно отваренные в подсоленной воде макароны и мелко нарезанный репчатый лук.

2. Приправить солью и черным перцем-горошком по вкусу.

3. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Капуста с помидорами

1 кг капусты, 250 г маринованных помидоров, соль, красный молотый перец, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, мука, чеснок (по желанию).

1. Кочаны очистить от внешних листьев, вымыть и разрезать на 4 части. Вырезать кочерыжку, капусту крупно нашинковать, посолить и растереть руками.

2. Добавить чуть больше ½ стакана воды и варить в течение 10 мин.

3. Помидоры натереть на терке и прибавить к приготовленному блюду вместе с красным перцем, лавровым листом и черным перцем. Хорошо перемешать и тушить на слабом огне 40 мин, время от времени помешивая.

4 . Снять крышку и 10 мин варить на сильном огне, часто помешивая. Добавить муку, не переставая мешать, через 2–3 мин снять с огня.

5. Растертый чеснок добавить по вкусу.

Чай по-русски

2 *ст. ложки чая, кипяток, молоко, сахар-рафинад, засахаренные фрукты или варенье, лимонный сок или сливки пожеланию.*

1. В предварительно прогретый сосуд засыпают чай, заливают кипятком, дают 5 мин настояться, затем переливают в заварной чайник.

2. Каждый по желанию наливает себе заварку и добавляет кипяток, или молоко, или сливки, или сок лимона.

ОБЕД 10

…

Салат из помидоров с чесноком

Чечевичная похлебка с овощами
Тушеные овощи
Липовый чай

Салат из помидоров с чесноком

500 г красных помидоров, 2 зубчика чеснока, ½ ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка воды, петрушка и соль по вкусу.

1. Вымыть твердые красные помидоры, нарезать кружочками и выложить в салатник. Почистить зубчика чеснока и растереть с небольшим количеством соли в кашицу.

2. На помидоры разложить чеснок и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

3. Заправить смесью из уксуса, воды и соли.

Чечевичная похлебка с овощами

2,5 л воды, 500 г чечевицы, 2 луковицы, 250 г моркови, 1 ст. ложка манной крупы, соль, черны молотый перец.

1 . Варить чечевицу с овощами 3 ч, часто помешивая, затем посолить, поперчить,

2. Если похлебка очень густая, добавить воду. Если жидкая, добавить 1 ст. ложку манной крупы и проварить 10 мин.

Тушеные овощи

2 моркови, 12 маленьких луковиц, 80 г стручковой фасоли, 100 г зеленого горошка, 4 репы, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, черный молотый перец.

1. Почистить и измельчить морковь и лук. Нарезать стручки фасоли на кусочки примерно по 3 см. Очистить репу и разрезать каждую на 4 или 6 частей.

2. Вскипятить воду в большой кастрюле, посолить и заложить морковь. Варить несколько минут.

3. Затем добавить лук, фасоль, горошек и продолжать варить.

4. Когда овощи будут почти готовы, добавить репу и варить ее до готовности.

5. Добавить петрушку и еще немного потушить. Посолить и поперчить по вкусу.

6. Перед подачей на стол кушанье разложить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Липовый чай

1 л воды, ¼ стакана сушеного липового цвета (или сушеных лепестков ромашки), сахар или мед.

1. В кружку всыпать липовый цвет, залить его кипятком, дать 10–15 мин настояться (кружку покрыть матерчатой салфеткой, чтобы сохранился аромат).

2. Подавать с сахаром или медом. Липовый цвет можно положить и в холодную воду, вскипятить и оставить на 10 мин

настояться.

ОБЕД 11

...

Салат из кабачков с морковью

Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом

Пельмени с грибами

Яблочный чай

Салат из кабачков с морковью

2–3 небольших кабачка молочной спелости, 2 моркови, 3 помидора, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль 1 ст. ложка свежего лимонного сока.

1. Кабачки вымыть и, если кожица тонкая, не очищая, натереть на овощной терке.

2. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Чеснок почистить, измельчить и смешать с растительным маслом и лимонным соком.

3. Заправить чесночным маслом кабачки с морковью и посолить по вкусу.

4 . Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы. Нарезать кружочками и выложить поверх салата.

Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом

2 стакана овсяной крупы, 5 стаканов воды, 3 ст. ложки растительного масла, 15 шт. чернослива без косточек, соль

1. Крупу залить горячей водой и варить до размягчения.

2. Когда отвар загустеет, протереть его вместе с крупой через сито, заправить солью и маслом и еще раз довести до кипения.

3. Чернослив отварить, выложить в тарелки и залить горячим овсяным отваром.

Пельмени с грибами

Для теста *: 2 стакана муки, ⅖ стакана кипятка, 4 ст. ложки растительного масла.*

Для отвара *: 500 мл воды, 3 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки.*

Для начинки *: 20 сухих белых грибов, 1 стакан гречневой каши или отварного риса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица.*

1. В подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а

затем раскатать в тонкий пласт, не подсыпая при этом муки, так как это тесто не прилипает к доске.

2. Раскатанное тесто нарезать квадратами 5х5 см, положить на каждый кусочек начинки и сформовать пельмени.

3. Противень или сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем пельмени и испечь в духовке в течение 12–15 мин. Затем переложить пельмени в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 мин в горячую духовку.

4. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить с луком в масле, перемешать с кашей и хорошо размять в однородную массу.

Яблочный чай

1 л воды, 100 г сушеной кожицы кислых яблок, несколько сушеных почек гвоздики, корица и сахар по вкусу.

1. Слегка подрумяненные в духовке кожицы положить в холодную воду, вскипятить и дать настояться 10–15 мин.

2. Подавать к столу с сахаром и медом.

ОБЕД 12

...

Помидоры, фаршированные баклажанами
Суп-пюре из тыквы
Овощи в соусе по-монастырски
Чай из кислицы

Помидоры, фаршированные баклажанами

1. Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать и поджарить на растительном масле, затем мелко изрубить.

2. Добавить в этот фарш поджаренный рубленый репчатый лук, растертый чеснок, перец, соль и мускатный орех.

3. Подготовленные для фарширования помидоры наполнить массой из баклажанов, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

Суп-пюре из тыквы

500 г тыквы, 1–2 головки репчатого лука, вода, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Тыкву почистить и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук так же почистить и мелко нарезать.

2. Добавить немного воды (а можно и без нее) и припустить на медленном огне под крышкой до готовности (4–5 мин).

3. Протереть сквозь сито и долить нужное количество воды. Посолить, поперчить, затем прогреть, но не кипятить.

Овощи в соусе по-монастырски

3–4 картофелины, 2–3 помидора, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, ½ корня сельдерея, 200 г лука-саженца, 70 г маслин, 200 г грибов, 50 г риса, 300 мл воды, 100 мл оливкового масла, зелень петрушки, соль.

1. Мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей припустить с маслом и небольшим количеством воды. Добавить лук-саженец, маслины, грибы и черный перец.

2. Залить водой, посолить и варить на медленном огне до мягкости, после чего положить нарезанные помидоры.

3. Все переложить на противень или в специальную глиняную посуду, посыпать зеленью петрушки и запечь в духовке.

Чай из кислицы

1 л воды, 100 г сушеной или 200 г свежей кислицы (или дикой груши), сахарный песок по вкусу.

1. Кислицу положить в холодную воду, вскипятить и оставить на 10–15 мин настояться, затем процедить и подавать с сахаром или медом. Этот чай очень ароматный и имеет красивый цвет.

2. Так же можно приготовить чай

ОБЕД 13

...

Салат из помидоров
Суп из яблок с черносливом
Рагу из баклажанов, помидоров и топинамбура
Чайный бальзам

Салат из помидоров

3–4 спелых помидора, 1 ст. ложка мелкого сахара, соль по вкусу или соевый соус, веточки укропа для украшения.

1. Помидоры вымыть, положить в кипяток на 2 мин. Затем опустить в холодную воду и очистить от кожицы.

2. Нарезать тонкими ломтиками или кружочками, выложить в салатницу, сбрызнуть соевым соусом или посолить, пересыпать мелким сахаром, украсить веточками укропа и поставить в холодильник на 1 ч.

Суп из яблок с черносливом

200 г хлеба, 1,5 л воды, 5–6 яблок, лимон, 3–4 ст. ложки сахара, 6 ст. ложек чернослива (или изюма), гренки.

1. Яблоки нарезать, положить в кастрюлю, добавить нарезанный пшеничный хлеб, цедру лимона. Залить горячей водой и варить до разваривания яблок.

2. Снять кастрюлю с огня, достать цедру, а все остальное протереть через сито.

3. Полученное яблочное пюре поместить в кастрюлю, добавить сахар, развести горячей водой до желаемой густоты супа-пюре и немного прокипятить.

4. Перед подачей на стол, добавить в тарелки по 1 ст. ложке отваренного отдельно чернослива, изюма, а также гренки-сухари.

Рагу из баклажанов, помидоров и топинамбура

250 г баклажанов, 250 г топинамбура, 200 г помидоров, 3 головки репчатого лука, петрушка, укроп, зеленый лук.

1. Топинамбур почистить и нарезать ломтиками, баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, проследить, чтобы не попал горький баклажан.

2. Налить в кастрюлю с толстыми стенками

2 стакана воды, отварить мелко нашинкованный лук, а затем баклажаны. Варить 3 мин, затем в кастрюлю положить топинамбур и варить еще 2 мин.

3. После этого кастрюлю отставить на край плиты, положить в нее мелко нашинкованные помидоры, дать блюду настояться и посыпать мелко нашинкованной зеленью.

Чайный бальзам

½ ч. ложки сушеной мяты, ½ ч. ложки сушеной ромашки, ½ ч. ложки сушеной душицы, 7 ст. ложек байхового грузинского или индийского черного чая.

1 . Приготовить из смеси трав и чая чайный бальзам, заварной чайник сполоснуть кипятком, положить в него 2 ч. ложки подготовленного бальзама и залить 2–3 стаканами кипятка, настоять 5–7 мин.

2. Употреблять чайный бальзам рекомендуется без сахара.

ОБЕД 14

…

Салат из картофеля с яблочным соком и хреном

Борщ с черносливом

Рулет с укропом

Чайный напиток «Самоварная песенка»

Салат из картофеля с яблочным соком

5–6 клубней картофеля, 3 ст. ложки яблочного сока, ½ корня хрена, сахарный песок, соль по вкусу.

1 . Картофель сварить в кожуре, почистить теплым, нарезать ломтиками.

2. Уложить в салатник, заправить солью, тертым хреном, сахаром и яблочным соком.

Борщ с черносливом

1 стакан чернослива, 2–3 сушеных гриба, 2 свеклы, 300 г капусты свежей, 2 моркови, петрушка, луковица, 1 ст. ложка томат-пюре, сахар, 3 %-ный уксус, зеленъ.

1. Приготовить борщ на грибном бульоне. Овощи нарезать соломкой.

2. Вымытый чернослив заложить в бульон вместе со свеклой.

3. Вареные грибы нашинковать и вместе со специями добавить в борщ.

4. При подаче в тарелку положить зелень.

Рулет с укропом

600 г дрожжевого постного теста, тмин, крепкий чай.

***Для начинки** : свежий сочный укроп, соль.*

1. Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 1 см или чуть тоньше, посыпать мелко нарезанным укропом, слегка приправить солью.

2. Завернуть рулетом, осторожно перенести на противень, наколоть вилкой поверхность и бока рулета.

3. Дать время для расстойки 15–20 мин, смазать крепким чаем, по желанию можно посыпать поверхность рулета тмином и выпекать до готовности при температуре 180–200 °С.

4. Подавать рулет к чаю, бульону, супам.

Чай из зверобоя

100 г сушеного зверобоя, 3 л воды, черный молотый перец, красный молотый перец, сахарный песок по вкусу.

1. Сушеный зверобой заложить в чайник, залить кипятком, довести до кипения, затем варить, накрыв крышкой 15–20 минут.

ОБЕД 15

...

Фасоль отварная в маринаде
Тройная уха
Пирог с салакой и картофелем
Чай из сушеной черники

Фасоль отварная в маринаде

2 стакана фасоли, 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль, уксус, перец, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

1 . Отварить фасоль, откинуть на сито, посолить, охладить, переложить на блюдо, залить маринадом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

2. Для приготовления маринада морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, нарезать соломкой и поджарить на растительном масле с томатом-пюре.

3. В конце тушения добавить соль, сахар, уксус, лавровый лист, перец душистый, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, тертый чеснок.

4. Перемешать, довести до кипения и охладить.

Тройная уха из воблы, судака и севрюги

400 г свежей воблы, 400 г судака, 300 г севрюги, 400 г картофеля, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

1. Очистить, выпотрошить и промыть рыбу. Опустить в горячую воду воблу (глаза у воблы предварительно удалить).

2. Добавить соль, перец, лавровый лист и варить, периодически удаляя пену. Когда рыба будет готова, выбросить ее.

3. Затем в кипящий бульон положить кусочки судака.

4. После того как судак сварится, выложить его в отдельную посуду, а бульон процедить. Снова поставить бульон на огонь.

5. Когда бульон закипит, заложить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, а также куски севрюги, мелко нашинкованный лук и варить до готовности.

6. При подаче на стол уху приправляют зеленью.

7. Тройную уху можно приготовить и из любой другой рыбы.

Пирог с салакой и картофелем

***Для теста** : 1,0–1,2 кг муки, 2 ст. теплой воды, 1 ст. растительного масла, 50 г дрожжей, 1 ч. ложка соли.*

***Для начинки** : 1 кг очищенной салаки, 500 г вареного картофеля, 5 головок репчатого лука, 2 ст. ложки муки, соль, растительное масло для жаренья.*

1. Дрожжи растворить в ½ стакана теплой воды и поставить в теплое место.

2. Когда дрожжи вспенятся, замесить постное дрожжевое тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место для брожения.

3. Дважды сделать обминку и сформовать пирог следующим образом: тесто для донышка раскатать слоем 1 см, перенести на

скалке на противень, смазанный маслом, расправить, наколоть вилкой.

4. На тесто слоями положить нарезанный кружочками вареный картофель, очищенную от головы и внутренностей, промытую, запанированную в муке и обжаренную в растительном масле салаку и нашинкованный кольцами обжаренный репчатый лук.

5. Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,7–0,8 см тестом, наколоть вилкой.

6. По желанию из небольшого кусочка теста, взятого от «крышки», на поверхность пирога нанести украшения в виде полосок, цветков, листиков. Поверхность пирога смазать крепким чаем.

7. Пирог выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 180 °С до готовности. Так как начинка уже готова, зарумяненная корочка – показатель окончания выпечки.

8. После выпечки пирог кисточкой смазать растительным маслом, нарезать на куски и горячим подавать к столу.

Чай из сушеной черники

1 л воды, 100–150 г сушеной черники, 1–2 ст. ложки лимонного сока, сахарный песок по вкусу.

1. Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 мин, затем оставить на 1 ч настояться, процедить, подлить лимонный сок.

2. Подавать с сахаром.

Спасы

В августе, во время Успенского поста православные отмечают три праздника, посвященных Всемилостливому Спасу – Иисусу Христу. Первый Спас, который отмечается 4/1 августа, имеет народное название – Медовый Спас.

В церковной традиции в этот день совершается два торжества: Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня и празднество Всемилостивому Спасу и Пресвятой Богородице.

Праздник Происхождения Честных Древ перенесен на Русь из Константинополя, где он сложился на основе водоосвящения и крестного хода на воды. Для того, чтобы защитить город от часто случавшихся в августе эпидемий из сокровищницы императорского дворца выносили священную реликвию – сохранившуюся частицу Животворящего Древа Креста, на котором был распят Иисус Христос. До праздника Успения Богородицы святыню носили по городу с крестным ходом «для освящения мест и для отвращения болезней», предлагая народу поклониться святому кресту.

Русское название праздника «происхождение» – неточный перевод греческого слова, которое означает торжественную церемонию, крестный ход. Поэтому в название праздника добавлено слово «изнесение».

Медовым Первый Спас именовался от обилия меда, который в этот день пчеловоды в первых вырезанных сотах носили освящать в церковь. Крестьяне считали, что с этого дня пчелы прекращают производить мед, поэтому необходимо было «заломать соты», иначе пчелы из соседних ульев заберут весь мед.

После обедни священник освящал мед нового урожая и только теперь его разрешалось есть. Освященным медом обязательно угощались нищие и дети.

Возвратившись из церкви, пчеловоды разговлялись свежим медом, пирогами с пшенной кашей и медом, варили «медяные» квасы и угощали всех пришедших в гости. На первом меду пекли огромный хлеб-пряник из первой ржаной муки нового урожая.

Яблочный Спас (Второй Спас) – народное название праздника православной церкви Преображения Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа, который отмечается 19/6 августа. Установлен в честь чудесного преображения Иисуса Христа на горе Фавор во время молитвы при учениках.

Согласно повествованию евангелистов, Христос показал трем ученикам (апостолам – Петру, Иакову и Иоанну) Свое

Преображение, чтобы они засвидетельствовали Его Божественную природу и добровольное согласие на крестные муки. Преображение сопровождалось появлением ветхозаветных пророков Моисея и Илии, говоривших с Иисусом.

На горе Фавор у учеников Христа открылось «духовное зрение», и они смогли увидеть Свет, преобразивший Христа.

В народе Преображение Господне называли Вторым Спасом или Яблочным, так как к этому дню поспевали яблоки, другие плоды и огородные овощи. Говорили: «Пришел Спас – яблочко припас».

Созревшие плоды (яблоки, горох, картофель, огурцы, репу, брюкву) носили для освящения в церковь. После освящения и благословения разрешалось есть плоды (до Второго Спаса не ели никаких плодов, кроме огурцов). Не выполнивший данного запрета и попробовавший яблок раньше срока, чтобы искупить свою вину, не должен был есть их в течение сорока дней после Второго Спаса.

Яблоки, освященные в день Преображения Господня, назывались «спасовскими». При разговлении ими, молодежью соблюдался обычай – загадывать о своей судьбе. Считалось, что желание, задуманное в тот момент, когда проглатывался первый кусок Спасова яблока, должно обязательно исполниться.

Совершив праздничное освящение яблок, в день Второго Спаса после обедни совершались благодарственные молебны в садах, при этом выносились иконы, чаще других икона Преображения Господня.

Ореховый Спас (Третий Спас, Нерукотворный образ, Хлебный Спас) – народное название праздника православной церкви, посвященного Иисусу Христу – Спасителю (Спасу), который отмечается 29/16 августа. Установлен церковью в честь перенесения из Едессы в Константинополь Нерукотворного образа Господа Иисуса Христа.

Церковное предание рассказывает о сирийском властителе Авгаре, который страдал проказой. Он, желая избавиться от поразившей его неизлечимой болезни и зная об исцеляющих способностях Иисуса Христа, послал к Спасителю живописца Ананию с письмом, в котором просил Господа придти и исцелить его. Художник пришел в Иерусалим и увидел Господа, окруженного народом. Он не мог подойти к Иисусу ближе, чтобы написать его образ.

Увидев безуспешные попытки Анания, Господь сам подозвал его и передал для Авгаря краткое письмо, котором восхвалял веру правителя и обещал прислать ученика для исцеления проказы и наставления ко спасению. Потом Христос попросил подать ему

воду и полотенце. Он умыл лицо, отер его холщевым полотенцем, и на нем отпечатался его лик. По воскресении Христа, апостолом Фомой был послан один из 70 учеников Христа Фаддей, который с помощью Нерукотворного образа Спасителя исцелил царя от тяжелого недуга и распространил там христианство. Образ Иисуса Христа, прикрепленный царем Авгарем над главными воротами города, был похищен мусульманами, и лишь девять столетий спустя был выкуплен византийским императором Михаилом III.

Позже с изображения Христа было написано множество икон, которые носили названия «Спас на полотне», «Спас Нерукотворный». Особой известностью и ценностью обладала новгородская икона XI века.

Называли Третий Спас Ореховым, потому что к этому дню поспевали лесные орехи и начинался их сбор. В ореховые рощи отправлялась «старостиха» для пробного сбора; собранное ею за один день считалось мерою для всех женщин, впоследствии идущих собирать орехи. В назначенный день в лесу расстелали ковер, от которых все крестьянские бабы расходились для сбора орехов. Работа по сбору орехов могла продолжаться и несколько дней. По народным представлениям, урожай орехов предвещал на будущий год урожай ржи.

Медовый стол

На будничном и особенно праздничном застолье разнообразные блюда из меда окажутся не только вкусными, но и полезными. Более того, при желании можно подать на стол хмельные напитки, закуски и салаты, первые, вторые блюда и десерты , й *состав которых непременно будет входить мед.*

Винегрет с медом

100 г меда, 100 г моркови, 1 *50 г свеклы,* 200 г картофеля, 300 г (2 *средних) соленых огурцов* , 150 г *зеленый лука, 50 г репчатого лука, черный молотый перец* , соль.

1. Овощи отварить, нарезать, смешать с нарезанными огурцами и луком, перед подачей на стол полить медом и размешать.

Медовый салат из капусты с черносливом

1 ст. *ложка меда* , 2 *моркови* , 2–3 *листа свеклы (или салата), 400 г свежей капусты, 100 г свежего (или сушеного) чернослива, 1 лимон.*

1. Нарезать капусту тонкой соломкой, добавить мед, перетереть до появления сока. Из чернослива удалить косточки, а мякоть нарезать кружочками. Свежую морковь натереть на мелкой терке.

2. Все перемешать, добавить сок лимона. Подать на блюде, выстланном листьями зеленого, украсить кружочками моркови и чернослива.

Квашеная капуста с медом

1 ст. ложка меда жидкого, 200 г квашеной капусты, 1–2 средние головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 150 г ягод клюквы.

1. Квашеную капусту промыть в холодной кипяченой воде, откинуть на дуршлаг, добавить измельченный лук, смешанный с медом и растительным маслом. Выложить в салатницу, сверху украсив ягодами клюквы.

Салат из свеклы и ревеня с медом

2–3 ст. ложки меда, 2 свеклы (средние), 2–3 стебля ревеня, лимонная цедра, укроп или зелень петрушки.

1. Ревень нарезать поперек тонкими ломтиками, смешать с медом и на 30 мин поставить в прохладное место.

2. Затем добавить натертую на крупной терке вареную свеклу. Особый вкус придает салату горстка, натертой на мелкой терке лимонный цедры.

Салат из свеклы и редьки с медом

2 свеклы (средние), 2редьки (небольшие), 100 г меда, 100 мл

сока (клюквенного, лимонного, смородинного), тмин, семена укропа.

1. Свеклу и редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

2. Добавить сок, заправить медом, добавить тмин или семена укропа.

Ревень сладкий с рисом

300 мл воды, 20 г меда, 400 г ревеня, ½ стакана риса, 10 ч. ложек сахара, 0,5 г корицы, 2 апельсина, соль по вкусу.

1. Стебли ревеня очистить от кожицы, нарезать мелкими кусочками и отварить в воде с солью, сахаром и медом. Отваренный ревень откинуть на дуршлаг, протереть через сито, а отвар процедить.

2. Рис перебрать, промыть и выдержать в холодной воде 1,5–2 ч. Отвар из ревеня вскипятить, тут же опустить в него замоченный рис (без воды, в которой он замачивался) и варить до готовности. За 5 мин до конца варки положить корицу.

3. Готовый рис охладить, выложить на блюдо, сверху положить пюре из ревеня. Украсить дольками очищенного апельсина.

Салат из моркови, грецких орехов и меда

2 ст. ложки меда, 2 моркови, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 1 ст. ложка лимонного сока,

1 ст. ложка сиропа шиповника, 1 яблоко, зелень петрушки и укропа.

1. Морковь натереть на мелкой терке, смешать с толчеными грецкими орехами и медом, добавить сироп шиповника, лимонный сок и все как следует перемешать.

2. На стол подать в большой салатнице, украсив сверху кусочками яблока, зеленью петрушки и укропа.

Салат из тыквы и репы с медом

8 ст. ложек меда, 250–300 г тыквы, 3 небольшие репы, 4 кисло-сладких яблока, 1 небольшая морковь, соль.

1. Очищенные тыкву, репу, яблоки нарезать на мелкие кубики, залить распущенным в небольшом количестве воды медом, осторожно перемешать.

2. Дать постоять на холоде около 1 ч и горкой уложить в салатницу.

...

Совет:

Мед легко воспринимает запахи,

поэтому его нельзя хранить вместе с сильно пахнущими продуктами.

Тыква с медом и орехами

450–500 г тыквы, 100 г очищенных грецких (или любых других) орехов, 1 лимон, 1 морковь, мед, соль по вкусу.

1 . Очистить тыкву, натереть ее на крупной терке. С лимона теркой снять цедру, выжать из него сок.

2. Мелко нарубить орехи и размолоть их в кофемолке. Приготовленные компоненты смешать и добавить мед. Лимон можно заменить клюквенной массой. Добавить чуть-чуть тертой моркови.

Салат из овощей и фруктов с медом

1 ст. ложка меда, 1 морковь, 2 яблока, 1 апельсин, ⅓ стакана изюма, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 5–6 ядер грецких орехов.

1. Морковь натереть на крупной терке, яблоки и апельсин порезать на мелкие кусочки, ядра орехов истолочь.

2. Все компоненты перемешать, добавить изюм, жидкий мед, растительное масло, залить лимонным соком и все тщательно перемешать.

Медовый салат из тыквы, яблок и дыни

100–150 г меда, 250–300 г спелой сладкой тыквы, 250 г кисло-сладких яблок, 250 г дыни, сок ½ лимона.

1. Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Нарезать кубиками яблоки и дыню, смешать с тыквой.

2. Полить по вкусу соком лимона.

Фруктовый салат «Ассорти» с медом

2–3 ст. ложки меда, 100 г изюма, 100 г инжира, 50 г толченых грецких орехов, сок 1–2 мандаринов.

1. Изюм и инжир тщательно промыть, нарезать на мелкие кусочки, смешать с измельченными грецкими орехами.

2. Добавить мед и мандариновый сок и хорошо перемешать.

Закуска зауральская медовая

150 г меда, 500 г свеклы, 500 г моченых яблок (или арбуза), чеснок, зелень, соль по вкусу.

1. Вареную свеклу и моченые яблоки (или арбуз) нарезать кубиками, фигурными колечками, спиралями. Заправить чесноком и медом, украсить зеленью петрушки и укропа.

Медовый салат из апельсинов и бананов

2 ст. ложки меда, 2 апельсина, 2 банана, 1 дыня, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 2 ст. ложки кислого сока.

1. Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, дыню порезать на четырехугольные ломтики.

2. Все сложить по кругу или рядами на блюдо, чередуя фрукты друг с другом.

3. Приготовленный таким образом салат залить смесью меда с соком и посыпать толчеными орехами.

Лимонный соус

4 ст. ложки теплой воды, ½ стакана меда, 1 ч. ложка сливочного масла, ½ стакана лимонного сока.

1. Все продукты тщательно перемешать в кастрюле и варить на слабом огне.

2. Подать к столу теплым после того, как добавить масло.

Медовый соус

¼ стакана меда, ½ стакана молока, ¼ стакана лимонного сока, ½ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки горчицы, ¼ ч. ложки красного молотого перца.

1. Смешать все компоненты, пока не получится однородная масса.

2. Поставить в холодильник – пусть соус загустеет. Подать к салату из капусты или к зеленому салату.

Французский соус

½ стакана меда, ½ стакана растительного масла, ½ стакана лимонного сока, ½ ч. ложки соли, 1 долька толченого чеснока, ¼ ч. ложки красного молотого перца.

1 . Все продукты сложить в плотно закрываемую крышкой банку и, энергично встряхивая, перемешать.

2. Соус не охлаждать, он должен быть комнатной температуры.

Соус яблочный с медом

500 г яблок, 50 г меда, 100 мл воды, 1 ст. ложка лимонного сока (или уксуса), 2–3 сушенных почки гвоздики.

1 . Яблоки очистить от кожицы, удалить семенные гнезда, разрезать на дольки.

2. В кастрюлю положить мед, добавить воду, лимонный сок, гвоздику, довести до кипения, положить яблоки и варить до готовности.

3. Гвоздику вынуть, соус протереть и подать к жареному гусю, утке.

Соус из шиповника

500 г шиповника, 300 мл воды, 50 г меда, соль, *черный молотый перец, 3 %-ный столовый уксус по вкусу.*

1. Из ягод шиповника удалить семена и волоски. Ягоды вымыть, залить небольшим количеством воды и сварить до готовности.

2. Протереть вместе с отваром, добавить мед, лимонную кислоту или уксус, молотый перец.

Клюквенная приправа «Медовая»

100 г меда, 1 стакан воды, 500 г клюквы, 1 ст. ложка ржаной (или пшеничной) муки грубого помола.

1. В отдельную посуду выжать из клюквы сок. Выжимки залить кипятком, сварить и отжать через марлю; снова залить их кипятком, еще раз сварить и снова отжать.

2. Соединить оба отвара, остудить и развести в нем муку.

3. Клюквенный сок варить с медом до полного загустения, влить приготовленный отвар с мукой, вскипятить и остудить.

4. Клюквенную медовую приправу можно использовать в качестве подливы к жареным или печеным мучным, крупяным и творожным блюдам.

Томатный суп с медом

2 кг помидоров, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка измельченного кориандра, 4 ст. ложки меда, ½ *ч. ложки соли,* ¼ *ч. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка лимонного сока.*

1. Каждый из вымытых томатов разрезать на 8 долек. В кастрюле нагреть смесь растительного и сливочного масла и обжарить в нем кориандр в течение нескольких секунд, прибавить приготовленные томаты, соль.

2. Проварить томаты до мягкости, тщательно размешать ложкой, добавить листья кориандра, мед и перец.

3. В другой кастрюле поджарить муку до светло-коричневого цвета, затем медленно подлить содержимое первой кастрюли. Варить все на медленном огне, постоянно помешивая, пока суп не загустеет. Добавить лимонный сок.

4 . Подать на стол горячим.

Суп-лапша с медом

150 г меда, 160 г лапши, 30 г сливочного масла, 18–20 толченых грецких орехов, черный молотый перец, соль.

1. Лапшу отварить в соленой воде, воду слить. Переложить лапшу в кастрюлю с растопленным маслом, помешивая, хорошо прогреть, добавить орехи и прокипяченный мед.

2. Подать в небольших глубоких тарелках.

Суп из чернослива с медом

100 г чернослива, 50 г меда, 100 г грецких орехов, 50 г гренок из белого или серого хлеба, 350 мл воды.

1. У чернослива удалить косточки и нарезать длинными полосками.

2. Воду с медом вскипятить, положить в нее чернослив, закрыть крышкой и поставить на 2–3 ч в холодное место для настаивания. Готовый суп должен быть комнатной температуры.

3. Перед подачей положить поджаренные рубленые орехи.

Отдельно подать гренки.

Суп со сладким перцем

5 *стручков сладкого красного перца,* 5 *клубней картофеля, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 л воды, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка меда, соль.*

1. Картофель нарезать мелкими кубиками, залить горячей соленой водой, довести до кипения.

2. Перец нарезать соломкой, добавить к картофелю, снова довести до кипения. К растительному маслу добавить мед, хорошо взбить. Полученный соус влить в кастрюлю, снять суп с огня и дать настояться с закрытой крышкой 10–15 мин.

3. Перед подачей на стол посыпать рубленым зеленым луком.

Суп из черники и меда

40 г сухой черники, 30 г риса, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сока лимона, 50 г белого хлеба, 750 мл воды.

1. Чернику промыть, залить 350 мл воды и кипятить 15 мин, затем настоять 30 мин.

2. После этого процедить, добавить мед, лимонный сок, перемешать и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью. Дважды протереть через сито и соединить с настоем черники.

3. Подать к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовке. Суп должен быть комнатной температуры.

Карп заливной с медом

500 г карпа, 50 г меда, 1 яйцо, 10 мл уксуса, 50 г изюма, 1 луковица, 40 г моркови, 2 горошины черного перца, 20 г корня петрушки, 10 г желатина, 1 лимон.

1. Подготовленного карпа разделить на порционные кусочки и положить в кастрюлю. Налить немного воды, только покрывая рыбу.

2. Туда же положить очищенные, нарезанные морковь, корень петрушки, лук, перец, соль. Поставить на огонь и варить до готовности.

3. Выложить кусочки карпа на блюдо, украсить овощами, сверху на каждый кусочек рыбы положить ломтик лимона и кружок яйца. Отвар, в котором варился карп, процедить, уварить до ⅔ его начального объема и охладить. Добавить уксус и желатин.

4. Смешать с медом и изюмом. Залить этой смесью карпа и поставить в холодное место, чтобы смесь застыла, как холодец.

5. К столу подать с овощами.

Рыба с медом

400 г филе белой рыбы (треска, хек), 50 г меда, 15 г муки, 10 г

сливочного масла, черный молотый перец, соль.

1. Рыбу отварить, нарезать на порционные куски, запанировать их в муке, выложить на смазанную маслом сковороду, полив медом.

2. Поставить в разогретую духовку и жарить до готовности.

Рис с медом и грецкими орехами

200 г риса, 400 мл воды, 150 г меда, 50 г изюма, 50 г измельченных грецких орехов, 2–3 ст. ложки нарезанных цукатов, 150 мл сливок, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

1. Рис перебрать, промыть, положить в кипящую, слегка подсоленную воду, варить до готовности, промыть горячей водой и охладить.

2. Перебранный и промытый изюм смешать с сахарным песком, разогреть на огне, помешивая до разбухания изюма, охладить.

3. Приготовленный рис смешать с изюмом, половиной грецких орехов, горкой уложить в порционную посуду. Сверху положить сливки, взбитые с сахарной пудрой, нарезанные цукаты и измельченные орехи.

Рис со шпинатом

1,5 стакана риса, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки топленого масла, ½ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки красного молотый перца, 4 горошины черного перца, 2 ½ стакана воды, 200 г свежего шпината, 1 ч. ложка зерен кориандра, ½ ч. ложки поджаренного арахиса.

1. Топленое масло разогреть в кастрюле, всыпать молотый красный перец и подогреть до потемнения.

2. Затем добавить воду, рис, черный перец. Все перемешать, пока рис не станет клейким. Добавить соль, снова слегка все перемешать. До закипания рис варить на небольшом огне, затем огонь еще уменьшите и варить 12 мин.

3. Прибавить нарезанный шпинат и кориандр, варить еще 5 мин, время от времени, проверяя готовность риса.

4 . В конце варки добавить мед и арахис, все перемешать.

Морковь в меду

4 стакана нарезанной соломкой моркови, 4 ст. ложки меда, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1 ½ ч. ложки соли, имбирь.

1 . Морковь, масло, апельсиновый сок, соль, имбирь и мед положить в кастрюлю.

2. Закрыть крышкой и тушить на слабом огне 20–25 мин, изредка помешивая.

3. Блюдо подать к столу в горячем виде.

Плов фруктовый с медом

500 г риса, 5 стаканов воды, 250 г топленого масла, 100 г кураги, 100 г изюма, 100 г чернослива, 3 ст. ложки измельченного миндаля, 100 г меда, соль по вкусу.

1. В кастрюлю налить воды, добавить 100 г топленого масла, соль, поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать рис, убавить огонь и варить до готовности.

2. В 150 г топленого масла поджарить курагу, изюм, чернослив, орехи. Когда фрукты разварятся, добавить в них мед и кипяток, чтобы он покрывал фрукты на 2–3 см. Варить 10 мин.

3. Готовый плов положить горкой на широкое блюдо, сверху залить горячим медовым соусом с фруктами.

…

Совет:

Добавка меда придает вторым блюдам особый вкус и аромат, наделяет их более высокими питательными качествами. Блюдо получается нежнее и вкуснее.

Картофель жареный с капустой

450 г капусты, 4 клубня картофеля, 1 ст. ложка меда, 3 ст. ложки растительного масла, ⅔ стакана воды, 1 ст. ложка измельченного имбиря,

2 почки сушеной гвоздики, кардамон, корица, соль по вкусу.

1. Картофель нарезать дольками и обжарить его отдельно, чтобы он подрумянился.

2. Нарезать капусту на кусочки. Измельчить в порошок гвоздику, кориандр, корицу.

3. Обжарить отдельно с пряностями капусту, часто помешивая, чтобы она не пригорала. Соединить с жареным картофелем.

4. Добавить соль, мед и воду. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

Яичница с медом

3 *яйца, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 4–5 ст. ложек жидкого меда, соль по вкусу.*

1. Хорошо смешать сырое яйцо с молоком и солью.

2. Вылить смесь на разогретую и смазанную маслом сковородку и поджарить.

3. Готовую яичницу разрезать на 4 порции и облить каждый кусок жидким медом.

Яичница с тыквой и медом

6–8 яиц, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 200 г очищенной тыквы, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки меда, соль.

1. Тыкву нарезать тонкой соломкой, обжарьте на масле, добавить измельченный лук, накрыть на 2–3 мин крышкой, затем залить взбитыми яйцами.

2. Тушить под крышкой до загустения. Готовую яичницу разрезать на порции, полить жидким медом и подать к столу.

Медовый пудинг

350 г меда, 400 г яблок, 200 г кукурузной муки, 200 г пшеничной муки, 40 г масла, сок и цедра 2 лимонов, 1 ст. ложка соды, соль.

1. К нарезанным тонкими ломтиками яблокам добавить мед, муку, масло, соду, соль, сок и измельченную цедру лимонов.

2. Все тщательно перемешать. Положить в форму, обмазанную маслом, и выпекать в течение 1 ч.

Желе из мандаринов с медом

200 г мандарин, 3–4 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сока лимона, 2 ч. ложки желатина, 2 стакана воды.

1. Мандарины очистить от кожицы. Кожицу тонко нашинковать, ошпарить кипятком, а затем проварить и отвар сцедить.

2. Желатин заранее замочить. В приготовленный отвар добавить сок лимона, нагреть до кипения.

3. Ввести в него набухший желатин и снова нагреть до кипения при помешивании, затем охладить до 40 °С, добавить мед и хорошо перемешать.

4. Сироп разлить в порционную посуду для застывания.

Пирог медовый

***Для теста** : 500 г пшеничной муки, 3 яйца, 325 г меда, 200 г сахара, 4 г молотой корицы, 2 г молотой гвоздики, 12 г питьевой соды, 2 г соли.*

***Для смазывания** : 1 яичный желток, 10 мл воды, ядра миндаля (или грецких орехов).*

1. Пшеничную муку смешать с сахарным песком, содой, молотыми корицей и гвоздикой, высыпать горкой на чистую доску.

2. Сделать посередине углубление, положить туда яйца, мед, соль, замесить тесто.

3. Готовое тесто переложить в смазанную маслом форму, поверхность выровнять.

4 . Смазать взбитым с водой яичным желтком, украсить миндалем или ядрами грецких орехов и поставить в духовой шкаф.

5. Выпекать пирог в течение 30–35 мин до готовности.

Медовая коврижка «Царица Флора»

***Для теста** : 2 стакана пшеничной муки высшего сорта, 270 г меда, 125 г сливочного масла, ½ стакана изюма, 1 яйцо, питьевая сода на кончике ножа, 1 лимон.*

***Для глазури** : 1 яичный белок, ½ стакана просеянной сахарной пудры, 1–2 ст. ложки мятного сиропа.*

***Для украшения** : по одной горсти ядер грецких или лесных орехов, изюма, чернослива, кураги.*

1. Растопить масло или сливочный маргарин, добавить изюм, дважды пропущенный через мясорубку, мед, яйцо, все тщательно перемешать, в полученную однородную массу всыпать с кончика ножа питьевую соду и на нее отжать сок лимона.

2. Натереть на мелкой терке цедру лимона и добавить к полученной массе, все перемешать, всыпьте муку и замесить однородное вязко-пластичное тесто.

3. Тесто раскатать слоем толщиной 1–1,2 см, положить на смазанный маслом противень, испечь при температуре 180–200 ˚С, охладить. Коврижку глазировать, украсить ядрами орехов, дольками кураги, черносливом и изюмом.

4. Для приготовления глазури взбить 1 яичный белок, постепенно добавляя по 1 ч. ложке сахарную пудру.

5. К концу взбивания также постепенно, по каплям, добавить мятный сироп. Готовая глазурь должна быть легкой, пышной, воздушной, иметь слегка зеленоватый оттенок и приятный нежный мятный аромат.

6. С помощью ножа с длинным гибким лезвием аккуратно нанести глазурь на поверхность коврижки, заполняя сначала левый верхний угол, затем правый верхний, затем правый нижний, затем левый нижний.

7. Чтобы поверхность глазури была ровной и гладкой, лезвие ножа на 1 мин опустить в горячую воду и тотчас загладить поверхность коврижки.

Яблочный стол

Кулинарные достоинства яблок давно известны. Самые известные и любимые многими фрукты росли еще в висячих садах Семирамиды в Древнем Вавилоне, а слово «рай» по-кельтски буквально означает «страна яблок». Универсальность этих плодов делает их центральным компонентом многих знаменитых блюд – от соуса, который подается к основному блюду, до яблочного пирога.

Бутерброды с яблоками и брынзой

50 г сливочного масла, 50 г брынзы, 200 г кисло-сладких яблок, 100 г помидоров, зелень петрушки, хлеб.

1. Сливочное масло взбить.

2. Ломтики хлеба намазать взбитым маслом и сверху положить яблоки, нарезанные тонкими кусочками (толщиной 2–3 мм).

3. Посыпать мелко натертой брынзой и украсить кружками помидоров и листочками петрушки.

Бутерброды с яблоками и хреном

200 г яблок, 50-100 г хрена, лимонный сок, 1 *яичный желток, 2 ст. ложки растительного масла, хлеб.*

1. Яблоки натереть на терке вместе с кожицей и смешать с мелко натертым хреном.

2. Заправить смесь лимонным соком, смешать с майонезом, приготовленным из желтка и растительного масла, и намазать на ломтики хлеба.

Бутерброды с яблоками и творогом

150 г творога, 150 г яблок, 1 ст. ложка меда, 3–4 ст. ложки молока, натертая лимонная цедра, хлеб.

1. Творог взбить вместе с медом в однородную кашицу.

2. Соединить с молоком, мелко натертой лимонной цедрой и натертыми яблоками.

3. Полученной смесью намазать ломтики черного хлеба.

Овсяные хлопья с капустой и яблоками

50 г овсяных хлопьев, 150 г свежей капусты, 100 г кисло-сладких яблок, 200 г простокваши (сметаны), ½ лимона.

1. Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить нарезанные мелкими кубиками яблоками.

2. Залить смесь взбитой простоквашей, заправленной лимонным соком и натертой цедрой. Положить заранее замоченные овсяные хлопья и все хорошо перемешать.

...

Совет :

В значительном степени вкус яблок зависит от количества и соотношения содержащихся в них сахара (преобладает фруктоза), органических кислот (яблочной и лимонной), дубильных веществ.

Пшеница с яблоками

4–5 ст. ложек проросшего пшеничного зерна, по 200 г яблок и простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда, ½ лимона.

1. Яблоки нарезать мелкими кубиками вместе с кожицей и семенами, затем смешать с проросшим зерном.

2. Залить простоквашей, сбитой в однородную массу и заправленной медом, натертой цедрой и соком лимона. Перемешать и украсить тонкими ломтиками лимона.

Пшеничное зерно с огурцами и яблоками

4–5 ст. ложек замоченного или проросшего зерна пшеницы, по 100 г огурцов и яблок, 2–3 зубчика чеснока, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда или вишневого варенья.

1. Огурцы и яблоки нарезать мелкими кубиками вместе с кожурой.

2. Влить простоквашу, заправленную измельченным чесноком и медом, и положить зерно. Перемешать и сразу же подавать на стол.

Салат из яблок и зеленого горошка

250 г яблок, 200 г вареной моркови, ¾ стакана консервированного зеленого горошка, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.

1. Нарезать мелко яблоки и морковь, добавить зеленый горошек, заправить сметаной.

2. Перемешать, выложить в салатник и перед подачей на стол охладить в холодильнике 30–40 мин.

Салат из яблок и огурцов

150 г мелко натертых яблок, 50 г огурцов, 20 г репчатого лука, 150 мл простокваши, зелень, черный молотый перец, соль.

1. Огурцы и репчатый лук нарезать мелкими кубиками и добавить к ним натертые яблоки.

2. Размешать салат и заправить простоквашей, взбитой с измельченной зеленью.

Салат из яблок, огурцов и дыни

150 г яблок, соком ½ лимона, 100 г огурцов, 50 г дыни, 20 г

молотых грецких орехов, 1 ст. ложка меда.

1. Яблоки натереть на крупной терке и побрызгать соком лимона, подсластить медом.

2. Нарезать мелкими кубиками огурцы и дыню. Все перемешать и добавить орехи.

Салат из яблок и тыквы

200 г яблок, 200 г сырой тыквы, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 мелко натертая морковь, лимонный сок, сахар

1. Натереть на крупной терке яблоки и тыкву, добавить хрен, лимонный сок и сахар по вкусу.

2. Перемешать и украсить тертой морковью.

Салат яблочный с солеными огурцами

400 г сладких яблок, 200 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Яблоки натереть на крупной терке. Очищенные от кожуры и семян огурцы нарезать кубиками, лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль.

2. Из растительного масла и уксуса приготовить салатную заправку: 1 часть растительного масла, 2 части уксуса, разведенного пополам с водой, сахар, перец молотый и соль по вкусу.

3. Залить заправкой салат перемешать и посыпать зеленью.

4. Вместо салатной заправки можно использовать майонез.

Салат из яблок с лимонными корочками

500 г яблок, 50 г сахара, 100 мл воды, 100 мл 3 %-ного уксуса, 4 шт. гвоздики, корица, сушеные лимонные корочки.

1. Очищенные от кожуры яблоки разрезать пополам или на четыре части, вынуть сердцевину.

2. Воду с уксусом, сахаром и специями вскипятить, положить туда яблоки и варить на слабом огне до готовности (не слишком мягкими).

3. Шумовкой яблоки вынуть, выложить в салатник и залить процеженным сиропом.

Салат из яблок и лука под маринадом

500 г кисло-сладких яблок, 100 г репчатого лука, 150 мл маринада.

***Для маринада** : 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки разбавленного уксуса, черный молотый перец, сахар по вкусу.*

1. Очищенные от сердцевины яблоки, а также лук нарезать кружочками.

2. Уложить ингредиенты слоями вперемежку и залить специально приготовленным маринадом.

Салат из яблок и тыквы с соком красной смородины и

орехами

200 г яблок, 200 г очищенной тыквы, 50 г грецких орехов, 100 мл сока красной смородины, 25 г сахара, лимонная кислота по вкусу.

1. Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, заправить соком красной смородины и лимонной кислотой, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, посыпать сахаром.

2. Такой салат лучше приготовить за 2 ч до подачи на стол.

Салат яблочный с тыквой, дыней и медом

300 г кисло-сладких яблок, 300 г спелой дыни, 200 г тыквы, 100 г меда, лимонная кислота по вкусу.

1. Яблоки очистить от кожуры. Тыкву и дыню помыть, разрезать вдоль, удалить семена и срезать кожуру. Яблоки и дыню нарезать узкими полосками, тыкву измельчить на крупной терке. Все соединить, добавить лимонную кислоту по вкусу.

2. Заправить жидким медом и перемешать. Украсить тонкими ломтиками яблок.

Салат яблочный с изюмом

100 г яблок, 100 г изюма без косточек, 200 мл яблочного сока, сахар, лимонная кислота по вкусу.

1. Изюм перебрать, промыть и замочить. Яблоки помыть, натереть на крупной терке и смешать с изюмом. Добавить по вкусу лимонную кислоту, сахар, полить небольшим количеством яблочного сока и поставить на холод.

2. Перед подачей влить оставшийся яблочный сок.

Салат из кислых яблок и зеленого лука

2–3 крупных кислых яблока, 150 г зеленого лука, 2 ст. ложки абрикосового сока, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка толченых орехов.

1. Вымытый и обсушенный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Добавить сок.

2. Продукты перемешать и заправить растительным маслом.

3. Посыпать салат толчеными орехами.

Салат из яблок, гороха и сладкого перца

2 яблока, 200 г сухого нелущеного гороха, 2 моркови, 2 шт. сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа.

1. Горох замочить, затем отварить. Морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, сладкий перец – соломкой.

2. Все продукты соединить, заправить лимонным соком, посолить, полить растительным маслом и посыпать укропом.

Маринованные яблоки

500 г яблок, 50 г сахара, 100 мл воды, 100 мл 3%-ного уксуса, 4 шт. гвоздики, корица, сушеные лимонные корочки.

1. Яблоки почистить от кожуры и, разрезав пополам, вынуть сердцевину. Вскипятить воду с уксусом, сахаром и специями.

2. В полученный маринад положить яблоки и варить до готовности (пока они не начнут размягчаться).

3. Достать яблоки шумовкой, положить в салатник и залить процеженным сиропом.

…

Совет.

Желательной нормой потребления яблок считается 250–300 г в сутки. Это количество яблок, конечно же не покроет потребности в витаминах, но значительно восполнит их.

Суп из яблок холодный

100 г яблок, 1 лимон, 150 мл кипятка, 100 мл молока, 1 ч. ложка пшеничной муки, лимонная кислота, гвоздика, соль, сахар, сметаны.

1. Яблок очистить и нашинковать. Добавить измельченный лимон, залить 150 мл кипятка и варить до размягчения.

2. Пропустить через мясорубку, залить смесью молока и муки и довести до кипения.

3. Добавить лимонную кислоту, гвоздику, заправить солью, сахаром, сметаной и охладить. Подавать холодным.

Яблочный суп с клубникой

200 г свежей или замороженной клубники, 250 мл яблочного сока, 30 г меда, 30 г овсяных хлопьев, цедра ½ лимона.

1. Нарезать клубнику кусочками и залить ее яблочным соком, подсластить медом, посыпать овсяными хлопьями и натертой лимонной цедрой.

Суп из яблочного сока и абрикосов

250 г зрелых абрикосов без косточек, 250 мл яблочного сока, 1 ст. ложкой меда, цедра и сок ½ лимона.

1. 150 г абрикосов протереть через сито, а 100 г – нарезать тонкими ломтиками и смешать с абрикосовым пюре.

2. Затем влить яблочный сок, подсластить медом и заправить суп натертой цедрой лимона и соком лимона.

Суп из яблок со сметаной

500 г яблок 750 мл воды, 1 ст. ложка пшеничной просеянной муки, 50 г вареной лапши, ½ стакана сметаны.

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кусочками в виде кубиков. Воду в кастрюле посолить, подсластить и вскипятить.

2. Положить в кастрюлю подготовленные яблоки, немного поварить и всыпать муку. Поварить еще несколько минут, помешивая, положить лапшу и заправить сметаной.

3. Суп можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Десерт с яблоками и сметаной

350 г кисло-сладких яблок, 2 ст. ложки меда, ½ ч. ложки молотой корицы, сметана для украшения.

1. Натереть яблоки на крупной терке вместе с кожицей, добавить мед, корицу, размешать, уложить в 4 десертные тарелки и кулинарным шприцем украсьте сверху сметаной.

2. Перед подачей охладить.

Яблочный десерт

2 яичных белка, 2 ст. ложки меда, 200 г натертых на крупной терке яблок, цедра и сок ½ лимона, 4–5 ядер грецких орехов.

1. Взбить яичные белки с медом в пену и добавить яблоки.

2. Заправить смесь соком и натертой цедрой половины лимона, посыпать измельченными орехами.

3. Украсить десерт фруктами или ягодами из варенья.

Яблочно-крыжовенный крамбл

2 нарезанных яблока, ½ стакана перетертого крыжовника, 100 г овсяных хлопьев, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложку перетертой черной (или красной) смородины, 1 щепотка соли, вода, тертые орехи для украшения.

1. Смешать овсяные хлопья с растительным маслом и посолить.

2. Добавить яблоки, крыжовник, и смородину. Налить немного воды и смешать.

3. Выложить в форму, посыпать тертыми орехами и выпекать.

Яблоки печеные с брусникой

1 кг кисло-сладких яблок, 200 г брусники, 100 г сахара, корица, 2 ст. ложки сахарной пудры.

1. Из свежих яблок удалить сердцевину, отверстие заполните брусникой, смешанной с сахаром и корицей, и запечь в духовке на противне. Чтобы яблоки не лопались, на противень подлить воды.

2. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с хреном и морковью

200 г яблок, 100 г молодой моркови, 1 луковица, 50 г маргарина, 50 г измельченного на терке хрена, сок ½ лимона,

сахар, соль.

1. Нарезать ломтиками лук, морковь и очищенные от кожуры яблоки, потушить их в горячем жире.

2. Затем влить немного горячей воды, лимонный сок, всыпать сахар, соль и добавить хрен.

3. Полученную массу намазать на ломтики белого хлеба и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

…

Совет:

Яблоки для запекания, независимо от сорта, должны быть крупные, сочные, хрустящие с сильным ароматом.

Пирог яблочный открытый

5–6 яблок, 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 2 стакана сахара, сахарная пудра (для обсыпания), соль.

1. Растереть сливочное масло с сахаром и солью. Постепенно прибавляя желтки и муку, быстро замесить тесто и поставить в холодильник на 30 мин.

2. Через 15 мин раскатать его и положить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень.

3. Сверху выложить слой тонко нарезанных яблок (очищенных от кожуры). Посыпать сахаром и корицей.

4 . Края пирога защипнуть «веревочкой» и поставить в хорошо прогретую духовку.

5. Когда пирог зарумянится и яблоки станут мягкими, вынуть из духовки и обсыпать сахарной пудрой.

Ореховый стол

Орехи как и любой столь же калорийный, богатый протеином продукт, не содержащий холестерина и несвязанных жиров – прекрасный заменитель продуктов животного происхождения. Орехи можно есть как самостоятельную еду и в сочетании с другими продуктами, в качестве добавки к салатам и другим растительным блюдам. Они хорошо сочетаются с любыми крахмалистыми продуктами, зелеными овощами и пряностями.

Салат-коктейль с шампиньонами и орехами

100 г шампиньонов, 60 г грецких орехов, 30 г кочанного салата, 3 ст. ложки растительного масла, соль черный молотый перец.

1. Кочанный салат нарезать тонкой соломкой, вареные шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, грецкие орехи измельчить.

2. Для заправки в растительное масло добавить соль и перец. Все перемешать, заправить и охладить.

Фруктовый салат с орехами

По 75 г сушеных фруктов: кураги, чернослива (без косточек), инжира, груш и яблок, 3 ст. ложки изюма, по 2 ст. ложки очищенного миндаля, фисташек и кедровых орешков, по щепотке молотого кардамона и корицы, 4 ст. ложки любого сиропа, 4 ст. ложки фруктового лимонада, небольшие кубики (или шарики) льда.

1. Сушеные фрукты и изюм тщательно промыть, замочить в холодной воде и на 1 сутки поставить в холодильник.

2. Размягченные фрукты откинуть в сито, дать стечь воде. Добавить миндаль, фисташки и кедровые орешки. Подмешать в салат кардамон, корицу, сироп и фруктовый лимонад.

3. Дать салату не меньше 2 ч постоять в холодильнике.

4 . Перед подачей на стол перемешать кушанье с кубиками льда.

Салат из яблок с орехами и сыром

300 г яблок, 100 г сыра, 100 г орехов (любых), соль.

***Для соуса** : 100 г сметаны, 30 г сахара, 100 мл фруктового сока.*

1. Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на крупной терке и заправить соусом.

2. Посыпать размельченными орехами.

Яичница с сыром и орехом

5 яиц, 100 г кисломолочного сыра с аджикой, 1–2 головки репчатого лука, 50 г орехов, 2–3 зубчика чеснока, по 3–4 веточки зелени мяты и кинзы, 1 ст. ложка орехового масла, соль.

1. Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать на ореховом масле, добавить размельченный сыр, через 2 мин влить взбитые яйца.

2. После этого сковородку продержать на огне 1–2 мин. Яичницу с сыром остудить. Очищенные орехи, чеснок и зелень пропустить через мясорубку (два раза) и смешать с яичницей с сыром.

3. Подать с горячей мамалыгой.

Кальмары в ореховом кляре

450 г кальмаров, ½ стакана пшеничной муки, 2 стакана хлебных крошек, ½ стакана орехов, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложки воды, соль, растительное масло.

1. Взять кальмары, вытащить хорду и внутренности, почистить шкурку и хорошенько вымыть. Кальмары нарезать кольцами.

2. Для кляра хлебные крошки перемешать с орехами. В отдельной посуде взбить яйцо с ложкой масла и водой. Кальмары обвалять в муке, в яйцах, а затем в орехах. Жарить в горячем масле.

Щи рыбные с орехами

500 г рыбы, 2 моркови, 50 г сельдерея, 1 сладкий перец, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки 10 г крахмала, 30 г сметаны, 20 г орехов, 1 пучок зелени, 30 мл сливок, соль.

1. Промыть рыбу, нарезать кусками и залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену с бульона, добавить корень сельдерея, морковь, соль и варить 20 мин.

2. Удалить корень сельдерея и морковь.

3. Достать из бульона рыбу, отделить от костей и измельчить в блендере.

4 . Добавить к рыбному пюре взбитый белок, крахмал, молотые орехи, сметану, соль и сформовать небольшие шарики. Опустить шарики в суп.

5. Нарезать кубиками морковь и сладкий перец. Добавить в суп и варить 15 мин.

6. Перетереть желток со сливками и влить в суп. Снять суп с огня.

7. Посыпать суп рубленой зеленью.

Фасолевый суп-крем с орехами

1 стакан фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока,

1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, ½ стакана грецких орехов, соль по вкусу.

1. Отварить фасоль в достаточном для супа количестве воды.

2. Пассеровать лук и чеснок в растительном масле, в конец

добавить ложку муки и еще чуть прожарить.

3. Добавить поджарку в отвар фасоли, посолить, туда же оправить молотые грецкие орехи. Варить еще 5-10 мин.

4 . В конце варки положить зелень, лучше всего кинзу и укроп.

5. К супу можно подать ржаные сухарики с чесноком. Фасоль желательно замочить на 3-

4 ч или на ночь в холодной воде, а потом первую после закипания воду слить.

Суп из форели с кизилом и орехами

300 г форели, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 головка репчатого лука, 50 г кизила, 50 г грецких орехов, 1 пучок зелени петрушки, соль.

1. Рыбу очистить, залить холодной водой, добавить соль, корень петрушки, репчатый лук и варить на медленном огне 15 мин.

2. Рис промыть и добавить в рыбный бульон. Посолить.

3. Кизил промыть, очистить от косточек и положить в суп.

4 . Измельчить грецкие орехи и зелень. Посыпать суп перед тем, как подать на стол.

...

Совет:

Орехи – драгоценный строительный материал для клеток мозга, нервных клеток, костей, так ка очень богаты фосфором и магнием.

Окрошка с орехами

2 стакана сметаны, 4 ст. ложки толченых грецких орехов, 1 огурец, 3 редиски, 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный укроп, черный молотый перец, соль.

1. Огурец и редис промыть и просушить. Огурец очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими дольками. Редис натереть на крупной терке.

2. Орехи прокалить и измельчить. Чеснок измельчить.

3. Сметану (можно заменить ее менее жирным, но обязательно густым йогуртом) взбить миксером. Добавить в нее измельченный чеснок, орехи, соль и перец. Как следует перемешать и поставить ненадолго в холодильник.

4. Перед подачей на стол смешать огурец, редис и сметанную

массу. Сверху украсить мелко порубленным укропом.

Ореховая запеканка

300–350 г орехов, 2–3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного маргарина, 4 ст. ложки сухарей.

1. Орехи слегка обжарить, освободить от кожицы, потолочь или пропустить через мясорубку.

2. Яичные желтки растереть с сахарным песком, маргарин также растереть. Все смешать, а затем хорошо взбить.

3. Добавить подготовленные орехи, просеянные молотые сухари и вновь хорошо перемешать.

4. Ввести (в 2 приема) взбитые яичные белки и осторожно перемешать сверху вниз. Затем выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму, наполнив ее на ¾ объема, и запечь в духовке.

…

Совет:

По питательности грецкий орех превосходит все другие орехоплодные и приближается к сливочному маслу.

Запеканка и орехов с творогом

4–5 яиц, 3–4 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки маргарина, 6–8 шт. печенья, 8-10 орехов, 100 г творога, 2–3 ст. ложки изюма, 1–2 ч. ложки лимонной цедры, 1 ч. ложка апельсиновой цедры.

1. Яичные желтки растереть с сахаром, размягченным маргарином, натертой лимонной или апельсиновой цедрой.

2. Ядра орехов слегка поджарить, охладить и измельчить. Печенье слегка подсушить, измельчить и просеять. В протертый творог положить растертые яичные желтки, соль и хорошо взбить лопаточкой.

3. Добавить орехи, хорошо промытый изюм без косточек, измельченное печенье, все хорошо перемешать.

4 . Ввести в 2 приема взбитые яичные белки, хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сахарным песком форму.

5. Варить на пару в течение 1 ч.

Покров

Праздник Покрова Пресвятой Богородицы не относится к числу двунадесятых, отмечающих главные события Священной истории Нового Завета. Но на Руси он издавна был одним из самых почитаемых праздников, и это не случайно – он открывает нам многое о нашем почитании Приснодевы Марии и о том, почему мы обращаемся к Ней в молитве со словами, которые, казалось бы, можно говорить только Богу: «Пресвятая Богородице, спаси нас!»

Православный праздник Покрова Пресвятой Богородицы отмечается 14/1 октября в память чудесного явления Богоматери во Влахер-нском храме Константинополя.

1 октября 910 года Константинополь, столица Византийской империи, находился под угрозой очередного вражеского нападения сарацин (то есть арабов). На всенощную под воскресенье юродивый Андрей (славянин, проданный в рабство в византийскую столицу) вместе со своим спутником Епифанием молились во Влахернском храме, где находилась тогда одна из самых чтимых святынь Византии – Риза Богородицы. Во время молитвы они увидели, как Сама Богородица в сопровождении святых сходит в храм…

Город устоял перед врагами, и в честь этого события был учрежден праздник. Но подобное уже не раз случалось в византийской истории, Константинополь выдерживал немало осад и штурмов и до, и после этого. Может быть, именно поэтому праздник Покрова постепенно исчез из византийского календаря. Зато на Руси он стал одним из самых люби-мых. В России праздник Покрова Божией Матери был установлен в середине XII века стараниями святого князя Андрея Боголюбского. Запись об этом содержится в Прологе XII века.

Но если отвлечься от исторических подробностей – в чем же глубинный, богословский смысл праздника Покрова? Людей спасает крестная жертва Христа, и потому мы молимся прежде всего Ему. Но Христос в Своей земной жизни не был женщиной, не знал брака и деторождения, не испытал старости и потери любимого Сына. Зато все это было известно Деве из Назарета, и нет ничего удивительного в том, что иногда мы обращаемся с просьбой о заступничестве именно к Ней, находя у Нее материнскую заботу и покровительство. И на небе, и на земле человек не одинок перед Богом, у него есть помощники и ходатаи, и первая из них – Богородица и Приснодева Мария.

В быту простой народ увязывает день Покрова Пресвятой

Богородицы со снежным покровом земли, окончанием сельских работ, сбором последних работ.

Праздник этот также считался покровителем браков – с Покрова у православных христиан начинались пора свадеб. Невесты надевают свадебный наряд – белоснежный покров. Свадьба – одно из самых значительных событий в каждой семье.

Девушки, веря в силу Покрова содействовать брачному союзу, «спозаранку бежали в церковь и ставили свечу празднику. Существует поверье: кто раньше поставит свечу, тот раньше и замуж выйдет». «Пришел Покрова, заревет девка, как корова». «Зазимье пришло – засидки привело». «Не покрыл Покров, не покроет и Рождество».

Праздничный стол на Покров был богатый, традиционно готовили угощенья из плодов нового урожая, варили мед, брагу. Основное на Покров – гусь, фаршированный яблоками, кашей, квашеной капустой, и курник – свадебный пирог. Подаются также кулебяки, расстегаи, пирожки с мясом и рыбой, и, конечно, калачи.

Калачи и пироги свадебные

Существует мнение, что слово «пирог» происходит от слова «пир», поэтому без пирогов не обходится ни одна русская свадьба. Чаще всего свадебный стол украшал куполообразный пирог – курник. Его обязательным компонентом является куриное мясо, в старину его клали в пирог крупными кусками и даже вместе с костями, потому что курица считалась символом плодородия. Пирог жениха украшали человеческими фигурками из теста – символами будущей семьи, ну а на курнике невесты вместо фигурок людей были цветы – символ женственности, красоты, девичьей чистоты, нежности.

Свадебный каравай

7,5–8,5 стаканов муки, 20 г сухих дрожжей, 100 мл растительного или растопленного сливочного масла, ½ стакана молока (или воды), 10 яиц, 6–7 ст. ложек сахара, 2 ч. ложки соли, тертая цедра 1 лимона, корица.

1. Дрожжи развести в теплой воды (или молока) с растворенной 1 ч. ложкой сахара.

2. Растереть сахар с желтками (1 желток оставить для смазки). Влить дрожжевую воду, размешать.

3. В большую кастрюлю горкой насыпать

7,5 стаканов муки и сделать углубление. В муку влить получившуюся массу, масло, взбитые в пену белки и посолить. Все перемесить.

4. На стол высыпать У стакана муки, выложить тесто из кастрюли и месить его, подсыпая муку, до тех пор, пока тесто не станет гладким и перестанет липнуть к рукам (20–30 мин). Теста должно получиться – 2,2 кг.

5. Если при замесе использовались «мокрые» дрожжи, то готовое тесто накрыть полиэтиленовой пленкой (чтобы оно не засыхало) и оставить на некоторое время. Когда тесто поднимется, его нужно обмять и дать еще раз подойти, после чего можно начинать формовку изделия.

6. От теста отрезать 600 г. Из остатка сформировать шар и положить на противень, застеленный пергаментом. Шар смазать водой (лучше при помощи кондитерской кисти).

7. Из отрезанного теста слепить украшения (цветы, косы, решетки, листья) и расположить их на каравае.

8. Так как поверхность каравая смазана водой, то украшения сразу прилипнут. При высыхании поверхности, нужно ее периодически увлажнять. Украшения сверху тоже сразу смачивать, иначе на них образуется корка.

9. Готовый каравай оставить до увеличения его в 3 раза (в теплом помещении и при хороших дрожжах каравай вырастет к окончанию его украшения). Поверхность готового каравая смазать желтком, размешанным с ложкой воды.

10. Духовку нагреть до 200 °С. Противень с караваем поставить в духовку на нижний уровень. Когда верх каравая слегка зарумянится, духовку осторожно приоткрыть, каравай накрыть фольгой, температуру уменьшить до 180 °С и выпекать до готовности (около 1 ч).

11. Во время выпекания каравай нельзя тревожить – трясти, распахивать духовку, Иначе каравай опадет. Духовку выключить, дверцу приоткрыть и слегка остудить каравай (15 мин), не вынимая из духовки.

12. Каравай вынуть, переложить на блюдо, застеленное бумажными салфетками (иначе низ подмокнет), смазать сливочным маслом или подслащенной водой.

13. Сверху положить бумажные салфетки и закрыть полотенцем. Оставить каравай «отдыхать» на ночь.

Пироги свательные

2 стакана муки, 1–2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жирных сливок или сгущенного молока, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, вода.

1. Замесить крутое тесто, дать постоять 20–30 мин, разделить на 20 равных частей. Раскатать тонкие лепешки, подпылить мукой.

2. Каждую лепешку еще раскатать как можно тоньше, одну половинку посыпать сахаром, закрыть другой половинкой и защипнуть в виде полумесяца, обжарить в масле.

3. Для начинки можно использовать грибы, мясо, рисовую кашу с яйцами.

Сдобные крендели

сдобное тесто из 4 стаканов муки, 3 плода кардамона, толченного в тесто, ½ стакана миндаля или орехов для обсыпки, 1 ст. ложку сахарной пудры, 1 яйцо для смазки.

1. Готовое тесто положить на посыпанный мукой стол и со всех сторон подобрать таким образом, чтобы получилась форма шара. Раскатать тесто в жгут с утолщенной серединой и заостренными концами (длина жгута в зависимости от величины кренделя может быть от 70 до 100 см). Часть теста можно выделить на украшение кренделя в виде тестового листа, надрезанного в елочку. Подготовленный жгут переносят на смазанный жиром железный лист и укладывают в виде кренделя.

2. Крендель можно также сплести из трех тестовых жгутов.

3. После полной расстойки (30–40 мин) смазать крендель

яйцом, посыпать рубленым нежареным миндалем, орехами и выпекать в течение 25–30 мин при температуре 210–220 °С.

4. Поверхность готового кренделя посыпать сахарной пудрой. Если крендель выпекали без посыпки, можно заглазировать его ароматизированной помадкой и посыпать жареными рублеными орехами или миндалем.

5. На стол крендель следует подавать целиком на большом блюде или подносе, а перед употреблением нарезать его на куски.

Курник «Народный»

½ стакана куриного мяса без костей, по 2 ст. ложки мясного и рыбного фарша, риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 репа, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ч. ложка мелко нарезанной свежей мяты перечной, ½ кочана белокочанной капусты, 1 кг теста из крестьянской закваски.

1 . На подготовленное тесто, раскатанное в тонкую лепешку, положить листья капусты, полностью покрыв ими пласт. На листья – мясной фарш, смешанный с солью и разведенный водой до консистенции сметаны средней густоты. Так же готовится и выкладывается рыбный фарш, который нужно посыпать промытым сырым рисом.

2. На него положить кусочки куриного мяса без костей, натертые на крупной терке очищенные морковь, репу и рубленый лук. Все закрыть капустными листьями, посыпать измельченными мятой, укропом и закрыть курник тестом так, чтобы фарша не было видно. По внешнему виду курник должен напоминать коническую башню.

3. Подготовленный курник поставить в духовку, нагретую не более чем до 250 °С, на 50–60 мин (в сильно нагретой духовке он быстро пригорит, а внутри останется сырым).

4 . Готовый курник смазать сливочным маслом, накрыть полотенцем и оставить на 30–40 мин. При подаче нарезать на куски.

Курник «Свадебный»

3 *стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, ⅓ ч. ложки соды, 2 ст. ложки сметаны, 100 мл молока, соль.*

***Для блинчиков** : ½ стакана муки, 1 ч. ложка сахара, ½яйца, 100 мл молока, соль.*

***Для первого слоя фарша** : ¼ стакана риса, 1 яйцо,1 ст. ложка масла, зелень, соль.*

***Для второго слоя фарша:** 450–500 г мякоти курицы, 2 ст. ложки масла, 1 ч. ложка муки*

***Для третьего слоя фарша** : 150 г свежих грибов, 1 ст. ложка сливочного масла.*

1. В молоке хорошо размешать соль, сахар, половину нормы муки. Затем добавить остальную муку, соду и быстро размешать до однородной массы. В конце в эту массу влить сметану, масло и снова размешать. Тесто разделить на 2 части. Одна из частей должна быть больше.

2. Меньшая часть теста пойдет на основание, а большая – на крышку курника. Из меньшего куска теста раскатать круглую лепешку диаметром 25–30 см и толщиной 0,5–0,7 см.

3. Для приготовления теста для блинов тщательно перемешать муку, сахар, яйцо, молоко и соль и напечь тонкие блинчики.

4 . Приготовление первого фарша. Сварить рассыпчатую рисовую кашу, добавить в нее рубленые вареные яйца, зелень, масло, соль и все перемешать.

5. Приготовление второго фарша. Вареную куриную мякоть нарезать на кусочки, муку обжарить с маслом, влить в нее немного бульона, в котором варилась курица, и, положив в этот соус кусочки курицы, прокипятить их в течение 5-10 мин.

6. Приготовление третьего фарша. Грибы (лучше белые) нарезать кусочками, обжарить на масле и заправить тем же соусом, что и курицу.

7. На лепешку из теста уложить слой выпеченных блинчиков, на них – слой рисового фарша, затем снова слой блинчиков, на них – куриный фарш, снова слой блинчиков, на них – грибной фарш и так далее. Верхний слой должен быть из рисового фарша.

8 . Раскатать из теста вторую лепешку диаметром 35–40 см. Сделать в ней 4 радиальных разреза и накрыть ею фарш. Края верхней и нижней лепешек защепнуть у основания.

9. На поверхности курника защепнуть грани по линиям радиальных разрезов.

10. Смазать его яйцом, сделать несколько проколов вилкой и выпекать в духовке при температуре 200–210 °С.

…

Совет:

Курник будет готов, когда воткнутая в центр тонкая палочка останется сухой, без прилипшего теста.

Кулебяка с мясом

700–800 г муки, 30–50 г свежих дрожжей, 500 мл молока,

250 г сливочного маргарина, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 желтка, соль.

***Для начинки** : 1 кг говядины (мякоти), 1–2 луковицы, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и черный молотый перец, зелень.*

1. Тесто раскатать в виде овальной лепешки по длине противня толщиной 1 см, шириной 18–20 см.

2. Для приготовления начинки отварить мясо, пропустить через мясорубку, охладить, добавить рубленые яйца, пассерованный лук, соль, перец, нарезанную зелень петрушки. В начинку добавить растопленное сливочное масло и полить мясным бульоном.

3. Затем выложить начинку горкой, соединить противоположные концы теста, плотно защипнуть, перевернуть швом вниз и положить на противень, смазанный маслом. Поверхность кулебяки украсить завитушками из теста, дать расстояться.

4. Поверхность наколоть вилкой и смазать желтком. Выпекать при температуре 210–220 °С.

Расстегай с селедкой

400 г муки, 3 ложки масла, 25–30 г дрожжей, 1 ¼ стакана молока, 3 луковицы, несколько щепоток черного молотого перца, 5 сельдей, 1 яйцо, 1 ст. ложка толченых сухарей.

1. Тесто приготовить и разделать согласно предыдущему рецепту.

2. Для фарша мелко нарезанный лук обжарить на масле с кусочками сельди. Остывший фарш разложить на кружочки теста. Каждый кружок с начинкой покрыть другим таким же кружком и края их плотно защепить.

3. Сверху по центру пирожка сделать прорезь. Далее готовить, как расстегаи обыкновенные.

Расстегай обыкновенный

400 г муки, 3 ст. ложки масла, 25–30 г дрожжей, 300 г филе щуки, 300 г семги (щуку и семгу можно заменить другой рыбой; так, хороший фарш получается из морского окуня, трески, сома, кроме морского, судака, сазана), 2–3 щепотки черного молотого перца, 3 яйца, 1 ложка толченых сухарей, 1 ¼ стакана молока, соль по вкусу.

1. Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто. Дать ему подняться, затем положить в него 2 желтка, 2 ст. ложки масла и, хорошо взбив, снова дать тесту подняться. Филе щуки мелко изрубить и, посолив и поперчив его, обжарить на масле.

2. Поднявшееся вторично тесто раскатать в тонкий лист и

стаканом или чашкой вырезать из него кружки. На каждый кружок положить фарш из щуки, а на него тоненький кусочек семги. Концы пирожков защепить так, чтобы середина осталась открытой. Подготовленные расстегаи уложить на смазанный маслом противень и дать им расстояться 10–15 мин.

3. Затем каждый пирожок смазать яйцом и обсыпать сухарями. Выпекать в духовке при температуре 210–220 ˚С.

Расстегай московский с грибами и рисом

Для фарша: 200 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука,, 2–3 ст. ложки маргарина, 100 г риса, соль, перец черный молотый по вкусу.

1. Готовят эти расстегаи точно так же, как и предыдущие. Они различаются только начинкой.

2. Делается она следующим образом. Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть, пропустить через мясорубку или порубить. Лук мелко нарезать и обжарить вместе с грибами в течение 5–7 мин.

3. Жареные грибы с луком охладить, смешать с отваренным рассыпчатым рисом, посолить, поперчить.

Рождественский пост

Рождественский пост проходит в одно и то же время – от 28 ноября до 6 января и длится 40 дней до Рождества Христова. Поэтому, как и Великий пост, иногда называется Четыредесятницей.

Его называют также и Филипповым, потому что в день его начала, 28 ноября, празднуется память апостола Филиппа, одного из 12 апостолов – учеников Иисуса Христа. Его называют еще Филипповым по имени апостола Филиппа, память которого церковь отмечает 27 ноября, так как заговенье приходится именно на этот день. Святой апостол Филипп проповедовал слово Божие в Греции, Эфиопии и других странах, после мучений был распят на кресте вниз головой.

Рождественский пост установлен для того, что мы ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием, молитвою и постом, чтобы с чистым сердцем, душой и телом могли благоговейно встретить явившегося в мир Сына Божия и чтобы, кроме обычных даров и жертв, принести Ему наше чистое сердце и желание следовать Его учению. Рождественский пост предваряет праздник Рождества и установлен церковью для достойной подготовки верующих к празднованию дня рождения Иисуса Христа.

У Рождественского поста, как пишут богословы, несомненно древнее происхождение, когда посту придавалось значение жертвы за собранные плоды. О Рождественском посте в церковных книгах упоминается с IV века, в современном виде он принят Церковью в XII веке.

Как питаться в Рождественский пост

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и Петров пост.

Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей и дозволяется принимать пищу без масла (сухоядение) только после вечерни. В остальные же дни – вторник, четверг, суббота и воскресенье – разрешено принимать пищу с растительным маслом.

Рыбу во время Рождественского поста разрешается есть в субботние и воскресные дни. Кроме того, рыбные блюда позволяется вкушать в большие праздники – Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), день святителя Николая Чудотворца (19 декабря), престольный праздник, на какой бы день недели они ни пришлись, а также в дни памяти некоторых святых – апостолов Матфея (29 ноября) и Андрея Первозванного (13 декабря), князя Александра Невского (6 декабря), великомучениц Екатерины (7 декабря) и Варвары (4 декабря) и других, в честь которых во время богослужения совершается великое славословие, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же эти дни попадут на среду или пятницу, то разрешается масло-.Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и елей.

От 20 декабря до 25 декабря (старого стиля) пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется. Между тем именно на эти дни приходится празднование гражданского Нового года, и нам, православным христианам, надо быть особенно собранными, чтобы весельем, винопитием и вкушением пищи не нарушить строгость поста.

В период со 2 по 6 января пост надо проводить по полной строгости. Высшей степени она достигает в Сочельник – 6 января. Последний день Рождественского поста называется так, потому что уставом в этот день положено есть сочиво. Сочиво готовится из зерен пшеницы, риса. Есть сочиво принято, видимо, в подражание посту Даниила и трех отроков, воспоминаемых перед праздником Рожества Христова, которые питались от семян земных, чтобы не осквернятся от языческой трапезы.

В сочельник у православных христиан сохраняется благочестивый обычай ничего не есть до первой вечерней звезды, явившейся над Вифлеемом при Рождестве Спасителя.

Сочиво другие ритуальные блюда

Сочиво (кутья, коливо, канун) варится из целых зерен пшеницы (реже ячменя или других круп, последнее время – из риса, или, как его называли, сарацинского пшена). Наполнение может быть различным – разнообразные сухофрукты, орехи, мед, мак, халва, изюм и т. д. Зерна служат символом воскресения: чтобы дать плод, они должны оказаться в земле и истлеть. Поэтому кутья ставилась на стол к Рождеству и Крещению, а также в день Пасхи.

Сочиво

1 стакан зерен пшеницы, 1 стакан меда, 1 стакан грецких орехов, ½ стакана изюма, 3 ст. ложки мака, вода.

1. Пшеничные зерна промыть, поместить в чугунок или керамический горшок, залить водой в соотношении 1:2, закрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 150 °С до полного впитывания воды, примерно на 1 ч.

2. Если зерна остались жестковатыми, подлить немного кипящей воды и подержать еще пару минут.

3. Мед прогреть в сотейнике с толстым дном, перемешав с 3–5 ст. ложки воды (до кипения не доводить!).

4. Изюм залить горячей водой на 20–30 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить.

5. Мак залить кипятком на 20 мин, откинуть на сито, затем растереть в ступке.

6. Орехи измельчить.

7. Готовые пшеничные зерна полить горячим медом, перемешать с изюмом, орехами и маком. Блюдо должно быть сочным, медовая заливка (сыта) его пропитает и в небольшом избытке останется на дне блюда.

8. Подавать сочиво теплым.

Сочиво из риса

1 стакан риса, 1 стакан изюма без косточек, 100 г меда, орехи, соль и сахар по вкусу, 1 ст. ложка сахарной пудры.

1. Сварить рис в большом количестве подсоленной воды, откинуть на сито, промыть холодной водой.

2. Выложить в глубокую емкость, добавить мед, сахар, соль тщательно перемешать. Изюм перебрать, промыть, положить в сито и обдать крутым кипятком. Смешать с рисом.

3. Украсить сверху орехами и посыпать сахарной пудрой.

Сочиво из риса с маком, орехами и изюмом

1 стакан риса, 100 г миндаля, 100 г фундука, 1 стакан изюма, 100 г мака, 3 ст. ложка меда, 1 апельсин, 1 ломтик лимона, ⅓ ч.

ложки соли.

1. Рис промыть, залить холодной водой. Довести до кипения. Слить воду, промыть рис в дуршлаге под холодной водой.

2. Выложить рис в кастрюлю и залить большим количеством холодной воды. Поставить на огонь.

3. Когда вода закипит, добавить соль по вкусу. Варить до готовности. Слить лишнюю воду.

4. Натереть на мелкой терке миндаль (кожицу оставить). Также измельчить фундук.

5. Изюм промыть и распарить (залить кипятком на 10 мин). Затем воду слить.

6. Мак залить водой. Слой воды должен быть примерно на 1 см выше уровня мака. Проварить до полного испарения воды (около 15 мин), регулярно помешивая.

7. Дать маку остыть, затем добавить 1 ст. ложку меда. Растереть деревянным пестом (или в ступке). Добавить по одной еще 2 ст. ложки меда, растерев до однородности.

8. Добавить к рису поочередно все приготовленные компоненты: сначала мак, затем фундук и миндаль, далее изюм. После добавления каждого компонента тщательно перемешать массу.

9. Выжать свежий сок из апельсина, добавить его к массе. Перемешать. Выжать сок из ломтика лимона. Еще раз перемешиваем до полной однородности.

10. Выбранную форму смочить холодной водой по всей внутренней поверхности, это поможет затем выложить массу на тарелку.

11. После смачивания, выложить, утрамбовывая, массу в форму. Перевернуть форму на тарелку.

12. Перед подачей на стол украсить сверху сочиво орехами.

Кутья с кишмишем

1 стакан риса, 1 стакан сахара, 1 стакан кишмиша, корица, сахар и соль по вкусу.

***Для миндального молока** : 200 г миндаля, 3–4 стакана остуженной кипяченой воды, сахар.*

1. Сварить рассыпчатый рис, смешать с сахарным песком, корицей и ошпаренным кишмишем, довести до кипения.

2. Подавая, облить миндальным молоком.

3. Для приготовления миндального молока: миндаль истолочь в ступке, постепенно подливая воду. Процедить. Положить сахар по вкусу, охладить и подать к кутье.

Кутья по-русски

1 стакан перловой крупы, ½ стакана мака, ½ стакана толченных грецких орехов, 100 г меда, 1 л воды.

1. Крупу промыть, залить холодной водой (2 ½ стакана на 1 стакан крупы). Довести до кипения и уменьшить огонь.

2. Готовить до тех пор, пока не останется жидкости. Охладить. Готовить без соли и жира.

3. Мак залить кипятком на 20 мин, затем слить и хорошо растереть. Орехи поджарить на сковороде без масла и измельчить.

4. Приготовить сладкую воду. Развести в литре кипяченной воды мед (или по желанию сахар). Можно использовать компот из сухофруктов (узвар). Который готовят из расчета 100 г сухофруктов на 1 л воды. Вскипятить и настоять в прохладном месте целую ночь.

5. В тарелку положить мак, орехи, кашу и залить все сладкой водой или компотом. Осторожно перемешать.

Постный рыбный стол

Рыба часто упоминается на страницах Евангелия. Апостолы Петр и Андрей до призвания их Христом были рыбаками. По преданию Христос чудесным образом накормил пришедших к нему пять тысяч человек пятью хлебами и двумя рыбами. У первых христиан рыба была символом Христа, поскольку ее греческое название «их-тис» являлось монограммой Его имени и представляло начальные буквы слов «Иисус Христос Сын Божий Спаситель». Ее изображали на стенах катакомб, храмов, на одежде, утвари, подобно тому, как сейчас изображается крест.

Сельдь рубленая

1–2 сельди, ломтик (50 г) пшеничного хлеба, 1 яблоко, ½ луковицы, 1 ст. ложка растительного масла.

1. Филе сельди мелко нарубить, добавить замоченный в молоке и отжатый белый хлеб, сырой или поджаренный лук, натертое яблоко.

2. Все это смешать и снова мелко нарубить или пропустить через мясорубку.

3. Добавить по вкусу растительное масло и уксус, тщательно перемешать.

4. Уложить в селедочницу, придав форму целой рыбы, приставив голову и хвост, а вокруг положить ломтики яблок.

5. Украсить ветками петрушки.

Закуска из икры соленой сельди

Икра 3–4 сельдей, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 небольшая луковица, растертая лимонная цедра, черный молотый перец.

1. Хорошо промытую икру соленой сельди освободить от пленок.

2. Смешать с мелко изрубленным луком и приправами.

Сельдь под уксусным соусом

2 соленые сельди (примерно 400–500 г), 1 помидор, 3–4 стебля зеленого лука или 1 головка репчатого лука, ¼ стакана разведенного водой 3 %-ного уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, сахар.

1. Очищенную от кожи и костей сельдь сложить попарно. Нарезать кусочками. Уложить на овальное блюдо.

2. Смешать уксус, масло, сахар, полученным соусом полить сельдь.

3. Рядом с сельдью или по обеим сторонам ее уложить измельченный зеленый лук или нарезанный колечками лук и ломтиками свежего помидора.

Майонез из судака

2 л воды, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, соль.

***Для соуса** : 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, ½ стакана рыбного бульона.*

1 . Сварить бульон с морковью, петрушкой, луковицей, 10 горошинами черного перца, 3 лавровыми листами и солью.

2. Пока бульон будет вариться, очистить судака в три фунта весом, выпотрошить, вымыть

и, завернув в чистую тряпочку, положить в бульон и варить до полной готовности рыбы, но наблюдая, однако, чтобы рыба не слишком уже разварилась.

2. Сняв с огня кастрюлю, вынуть рыбу, остудить, нарезав ломтиками, очистив от костей, уложить на блюдо и облить следующего приготовления соусом: 1 ч. ложку горчицы и 1 ч. ложку сахара, растереть в растительном масле, подливая его постепенно влить 2 ст. ложки уксуса, и У стакана рыбного бульона. Все это взбить в пену на холоде. Гарнир сделать из картофеля, зеленых бобов, цветной капусты, сваренных и мелко нарезанных.

2. Можно прибавить 1 ст. ложку каперсов, а также мелко изрубленного рыбного желе, приготовленного из того бульона, в котором варилась рыба.

Заливная фаршированная щука

1,6 кг щуки, 8 стаканов воды, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, соль

***Для фарша** : 1,5 стакана мелко нарезанной любой вареной рыбы, 3 крупные сардины, 1 луковица, 1 ст. ложка постного масла, 400 г окуней (или ершей).*

1. Свежую щуку, очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, обмыть в холодной воде, выбрать осторожно кости и начинить фаршем.

2. Для его приготовления половину французской булки намочить в миндальном молоке, отжать, смешать с 1,5 стакана мелко нарезанной вареной рыбы, какой угодно, прибавить 3 крупные сардинки, 1 мелко изрубленную луковицу, средней величины, поджаренную в 1 ст. ложке постного масла, посолить, немного поперчить, протереть через решето. Фарш будет готов.

3. Им начинить приготовленную щуку, зашить ниткой, сложить в кастрюлю вместе с головой, хвостом щуки и еще с прибавлением мелких окуней или ершей и варить до готовности нафаршированной щуки, налив в кастрюлю 8 стаканов воды и положив пряностей, кореньев и соли в таком количестве.

4. Когда щука свариться, ее вынуть, остудить, выбросить нитки, изрезать поперечно ломтями в поперечник пальца толщины, разложить на блюдо и залить бульоном. Если он недостаточно густ, то, вынув щуку, положить листок желатина и вскипятить один раз.

Осетрина уборная заливная

1 кг свежей осетрины, 2 стакана галантира, по 1 шт. разных кореньев, понемногу корнишонов, каперсов, оливок, маринованных грибов.

1. Отварить звено свежей осетрины и, дав остыть, нарезать на ровные ломтики, снять с них кожицу и обобрать хрящи.

2. В длинный соусник налить светлого галантира мясного или рыбного и дать остыть.

3. Положить на него отварные нарезанные коренья, мелкие огурчики, каперсы, оливки и маринованные грибы.

4. На все это положить куски осетрины и залить галантиром. Когда остынет, переложить на блюдо.

Икра «Балтийская»

1 крупная жирная соленая сельдь, 1 ½ ст. ложки томата-пасты, ½ стакана растительного масла, 4 ст. ложки манной крупы, 1 луковица, зеленый горошек, ½ стакана воды, черный молотый перец, зеленый лук.

1. Сельдь очистить от кожи и костей. Филе сельди пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Томат-пасту развести водой, добавить перец, растительное масло и кипятить 10 мин. Из манной крупы сварить кашу.

2. Охлажденную манную кашу, томат-пасту и сельдь перемешать.

3. Украсить блюдо зеленым луком и зеленым горошком.

...

Совет:

Рыбные мышечные волокна – короткие, поэтому она готовится быстрее, благодаря чему полезные вещества сохраняются лучше.

Уха с помидорами

1 кг рыбной мелочи и 0,5 кг судака, карпа, щуки, окуня, трески и другой рыбы, 1,5–2 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 4–5 средних помидоров, 1–2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного душистого

перца, 1 пучок зелени укропа.

1. Из рыбной мелочи сварить бульон так же, как указано в предыдущих рецептах.

2. В бульоне отварить нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее извлечь,

а бульон процедить. Лук, морковь и коренья нарезать соломкой и спассеровать на масле.

3. Помидоры очистить от кожицы, мелко порубить, прогреть на растительном масле до получения однородной массы и заправить ею рыбный бульон.

4. В полученный бульон опустить пассерованные овощи и варить до готовности.

5. В конце варки в уху добавить лавровый лист и перец.

6. При подаче в суповую тарелку положить кусок рыбы, налить уху и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Уха с крупой

1 кг рыбной мелочи, 1,5–3 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, ⅓ стакана пшена, 1–2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного душистого перца, 1 пучок зелени укропа.

1. Рыбную мелочь выпотрошить, промыть, опустить в холодную воду, варить в течение 1 ч, а затем процедить через сито.

2. Овощи нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле.

3. В кипящий рыбный бульон засыпать перебранное и промытое пшено, проварить его 10–15 мин, затем добавить пассерованные овощи и доварить уху до готовности крупы и овощей.

4. При подаче уху посыпать укропом.

Рыбно-овощной бульон

450–500 г зубатки (или другой рыбы), 2,2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, петрушка, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

1. Зубатку подготовить и целым куском положить в кастрюлю.

2. В кипящую воду добавить измельченные овощи. Посолить и поперчить. Варить на медленном огне 30 мин.

Суп из рыбного ассорти

1 л воды, 700 г рыбного ассорти, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2–3 шт. помидоров, 50 г вермишели, лавровый лист, зелень петрушки, соль.

1. Рыбу отварить, добавить соль, помидоры, лук, зелень петрушки, чеснок, базилик, лавровый лист, варить на умеренном огне.

2. Бульон процедить, снова поставить на огонь, всыпать вермишель, отварить ее до готовности, охладить под закрытой крышкой.

3. В супницу положить куски рыбы, залить супом.

Рыбацкая солянка

1–1,5 кг рыбы, 2–2 ½ л воды, 1–2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, ломтик корня сельдерея, 4–5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль.

Для заправки: 4–5 луковиц (примерно 200 г), 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки томата-пюре или 2–3 помидора, 2–3 соленых (или маринованных) огурца, 100–150 г свежих, соленых (или маринованных) грибов, молотый перец, сахар, ½ лимона.

1. Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи. Из более мелкой рыбы и оставшихся костей и голов вместе со специями сварить бульон, после этого процедить и остудить.

2. Лук нарезать кольцами и полукольцами. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена, нарезать кусочками толщиной 2–3 см. Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками.

3. Лук слегка пассеровать в масле (в другой посуде), добавить томат-пюре, тонкие дольки или кубики соленых огурцов, а также нарезанные грибы.

4. Затем подлить горячего бульона и варить в течение 15–20 мин.

5. При подаче на стол добавить в суп измельченный укроп или зелень петрушки, ломтики лимона без цедры, мякоть отваренной в бульоне рыбы, очищенную от костей.

6. Можно также добавить маринованные сливы, каперсы, маслины.

Похлебка по-суворовски

50 г филе рыбы, стакан рыбного бульона, 50 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г моркови, 20 г свежих грибов, зубчик чеснока, 3 г зелени, 5 г сливочного масла, 1 долька лимона.

1. Филе рыбы нарезать на куски, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон, положить в чугунок или кастрюлю, налить рыбного бульона, добавить нарезанный ломтиками сырой картофель и поставить варить.

2. Лук обжарить вместе с грибами, морковью, положить все в похлебку перед тем, как подавать на стол.

3. При подаче добавить растертый чеснок, шинкованную зелень, дольку лимона.

...

Совет:

Солянку рекомендуется готовить из морского карася, морского окуня, ставриды, скумбрии и др.

Борщ со скумбрией или ставридой

400 г рыбы, 1 ½ л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, соль.

1. Рыбу разделать на филе. Из костей и головы приготовить бульон и процедить. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, пассеровать с луком, добавить томат-пюре.

2. Овощи и нарезанный кубиками картофель опустить в рыбный бульон и варить до готовности.

3. В каждую порцию борща положить кусочек заранее отваренной рыбы и зеленый лук.

К борщу можно подать ватрушки, пирожки, крупеники.

Суп из хека

800 г рыбы, 1 л воды, 150 мл оливкового масла, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 3 стебля лука-порея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 картофелины, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, петрушка, укроп, соль.

1. Рыбу нарезать кусками, посолить и поставить в прохладное место. Головы (без жабр) и хвосты залить холодной водой, добавить соль, лавровый лист, петрушку.

2. Варить бульон в течение 1 ч, затем процедить. Разогреть в отдельной кастрюле оливковое масло и слегка обжарить на нем нашинкованный репчатый лук и белую часть лука-порея. В конце жаренья добавить томат-пюре и растертый с солью чеснок.

3. Залить лук, обжаренный с томатом-пюре, бульоном, довести до кипения, добавить нарезанный брусочками картофель и куски рыбы. Варить 15–20 мин.

4 . Подать, посыпав зеленью петрушки и укропа. Вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное, но в этом случае нужно добавить в бульон еще 2 лавровых листа и добавить 1–2 зубчика чеснока.

Суп с рыбными фрикадельками

1 ½ л воды, 3 картофелины, по ½ моркови и петрушки (корень и зелень), 2 ст. ложки риса, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

***Для фарша** : 500 г рыбы, 1–2 ломтика белого хлеба, ½ ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки молока, перец, соль.*

1. Филе рыбы без кожи и костей, жареный лук и хлеб,

предварительно замоченный в воде или молоке, пропустить дважды через мясорубку.

2. Фарш заправить перцем, солью и сливочным маслом, перемешать и сформовать фрикадельки в виде шариков. Из позвоночника, головы (без жабр) и хвостовой части, полученной при разделке рыбы на филе, приготовить рыбный бульон.

3. В кипящий бульон опустить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, корень петрушки и промытый рис. Варить 15–20 мин, добавить фрикадельки и довести суп до готовности.

4 . Подавая к столу, посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп рыбный с рисом и томатным соком

400–500 г филе рыбы, 1 л воды, 4 ст. ложки риса, 4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, ⅓ стакана томатного сока, 3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, 8-12 мелких зубчиков чеснока, зелень, соль, черный молотый перец, 1 острый стручковый перец.

1. Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарубить, положить в кастрюлю с маслом и, помешивая, прогреть его в течение 3–4 мин.

2. Затем влить томатный сок, перемешать и на медленном огне при слабом кипении варить 5-10 мин. Когда жир приобретет оранжевый цвет, лук с томатным соком соединить с рисом и варить рис до готовности.

3. Филе рыбы (мерлузы, окуня) промыть, нарезать на равные порции (по 50 г), положить в суп.

4. Добавить нарезанный острый стручковый перец, лавровый лист, перец горошком, соль и при слабом кипении варить до готовности.

5. Готовый суп с рыбой заправить растертым чесноком, молотым перцем и солью по вкусу. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рассольник новотроицкий

5 *ершей, 400 г судака, 400 г свежей (свежемороженой) рыбы жирных сортов, лучше осетрины, 400 г соленой рыбы (севрюга), осетрина, белуга, 15 раков, 2 корня петрушки, 5 соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, огуречный рассол, соль, перец по вкусу, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 пучок укропа.*

1. Ершей сложить в марлю, завязать ее в узелок и опустить в кастрюлю с водой.

2. Добавить корень петрушки, соль и сварить уху. Когда уха сварится, удалить из нее марлю с ершами и процедить.

3. Затем сварить в ней порционные куски крупной рыбы.

4 . Рыбу переложить в холодную подсоленную воду. Соленую рыбу сварить отдельно.

5. В разогретой кастрюле обжарить муку, развести ее горячим огуречным рассолом, довести до кипения, добавить бульон от варки свежей рыбы и еще раз вскипятить.

6. Затем положить в кастрюлю гарнир: куски отваренной рыбы, припущенные с томатом до мягкости огурцы, вареные раковые шейки.

7. В тарелки с рассольником положить нарезанный укроп.

Щи кислые с окунем

500 г квашеной капусты, 4 крупные картофелины, 1 морковь, 20 г петрушки, 1 луковица, ½ ст. ложки томата-пасты, 20 г муки, 40 мл растительного масла, 250 г рыбы, 3–4 зубчика чеснока, зелень, соль.

1. В кипящую воду положить очищенный сырой картофель (целые мелкие клубни или крупные дольки), через 10–15 мин после закипания добавить тушеную квашеную капусту и варить щи, как обычно. В конце варки положить специи, рубленый чеснок.

2. Отделить филе рыбы от костей, нарезать на куски, припустить. Рыбный бульон слить в готовые щи.

Суп овощной с мясом криля

600 мл воды, 100 г консервированного горошка, 2 картофелины, по 1 маленькой моркови и луковице, 1 ст. ложка растительного масла, 15 г фасоли, 50 г мяса криля.

1. В кипящую воду поочередно положить нарезанные кубиками картофель и лапшой – капусту.

2. Сварить суп до полуготовности. Заправить пассерованными кореньями и зеленым горошком.

3. За 15 мин до готовности добавить в суп мясо криля.

…

Совет:

Можно рыбу предварительно запанировать, обжарить, положить в горшок со щами и довести до готовности.

Форель отварная под соусом из хрена

1 кг форели, 1 кофейная чашка подсолнечного масла, 1 лимон, корень хрена, 2 ст. ложки зелени петрушки, соль.

1. Отварить форель. Выложить на тарелку и залить соусом, приготовленным следующим образом: в кофейную чашку подсолнечного масла, не переставая помешивать ложкой в одном направлении.

2. Добавить постепенно сок одного лимона, 1 измельченный на мелкой терке корень хрена, 2 ст. ложки зелени петрушки и соль.

Сиг с овощами

200 г сига, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пюре, 15 г растительного масла, 3 г муки, 2 г чеснока, 75 мл рыбьего бульона, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, разрезать на куски и отварить. Из головы и хвоста сварить бульон и процедить его.

2. Морковь и репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, затем добавить томат-пюре и жарить еще 5–7 мин.

3. Обжаренную муку, помешивая, развести рыбным бульоном, добавить подготовленные овощи, измельченный чеснок, соль, перец и дать закипеть.

4. Отваренную рыбу залить приготовленной подливкой и довести до кипения.

5. Подать сиг на блюде, посыпав зеленью петрушки.

Отварная рыба с чесночной подливкой

1 кг рыбы, 1 лавровый лист, 1 морковь, по 1 веточке петрушки и сельдерея, 4 горошины душистого перца, 1 луковица, 8-10 зубчиков чеснока, соль.

1. Нарезанную кусками рыбу отварить с лавровым листом, душистым перцем, морковью, сельдереем, репчатым луком, петрушкой и выложить в глубокое блюдо.

2. Процеженным бульоном (300 мл) развести толченый чеснок и залить им рыбу (или подать отдельно в соуснике).

Рыбная запеканка

400 г рыбного филе, 150 мл растительного масла, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 60 г томатной пасты, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль, черный и красный молотый перец, панировочные сухари, сахар.

1. Картофель очистить и нарезать ломтиками. Филе обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Лук нарезать кольцами и обжарить.

2. Форму для запекания смазать маслом, на дно уложить половину картофеля, полить соусом, положить рыбу с луком, закрыть остальным картофелем, снова полить соусом, посыпать сухарями.

3. Запекать в предварительно хорошо нагретой духовке.

4 . Готовую запеканку посыпать зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

Рыба по-мельничьи

1 кг рыбы (форель, судак).

***Для соуса** : ½ стакана растительного масла, 1 пучок петрушки, сок ½ лимона ½ стакана белого вина, ½ стакана рыбного бульона.*

1. Рыбу отварить в подсоленной воде. Переложить на тарелку. В виде гарнира подать мелкий отварной картофель.

2. Залить соусом, приготовленным следующим образом: разогреть масло, добавить 1 пучок мелко нарезанной зелени петрушки, сок, вино и рыбный бульон.

3. Рыбу подать, посыпав ее обильно мелко нарезанной зеленью петрушки, затем сбрызнуть лимонным соком и полить разогретым маслом.

Сайда в остром соусе

1,5 кг сайды, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 моркови и корня петрушки, 1 соленый огурец, 500 г свежих помидоров, 1 луковица, 2 лавровых листа, 7–8 горошин душистого перца, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, соль и сахар по вкусу.

1. Нарезать тонкими кружочками очищенную морковь, петрушку и соленые огурцы, положить в кастрюлю, влить несколько столовых ложек воды.

2. Закрыть кастрюлю крышкой и отварить овощи до мягкости. Отварить, добавив немного жидкости, помидоры. Мелко нашинковать репчатый лук и обжарить на масле.

3. Протереть помидоры сквозь волосяное сито, добавить в это пюре отваренные овощи и обжаренный лук, лавровый лист, перец, уксус и сахар. Прогреть и охладить до комнатной температуры.

4. Подготовленную рыбу, нарезанную некрупными кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Охладить. Сложить в эмалированную посуду и залить соусом.

Кефаль, гарнированная жареной петрушкой и картофелем

800 г рыбы, 2 пучка петрушки, 500 г мелкого картофеля, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, лимонный сок (или уксус), соль.

1. Очистить рыбу, помыть и нарезать. Затем посолить и выдержать с солью 10–15 мин. Обвалять в муке и поджарить в горячем подсолнечном масле.

2. Готовую рыбу уложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком или уксусом.

3. Промыть зелень петрушки, нарезать и поджарить с 3–4 ст.

ложками масла, затем посолить.

4. Отварить в подсоленной воде мелкий картофель, уложить вокруг рыбы и полить растопленным маслом. В нескольких местах положить горками поджаренную зелень петрушки.

Рыба, запеченная в капусте

400 г рыбы, 400 г капусты, 100 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, соль, черный молотый перец.

1. Рыбу почистить, помыть, разделить на порции и посолить. Капусту нашинковать (можно использовать квашеную).

2. В кастрюлю сложить мелко нарезанный лук, потушить в растительном масле, добавить капусту и тушить до готовности.

3. Затем добавить томатную пасту (в квашеную капусту томатной пасты не добавлять), перемешать, смазать маслом форму для запекания, часть капусты выложить в форму, на капусту рыбу, закрыть остальной капустой и запечь в хорошо нагретой духовке.

Рыба, тушенная в соевом соусе

1 кг рыбного филе, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл рыбного бульона, по 2 ст. ложки рубленых укропа и зелени петрушки, соль, перец, сахар и соевый соус.

1. Филе помыть и нарезать кусочками. Посолить их, обвалять в муке и слегка обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Подлить бульон и тушить до готовности.

2. Заправить кушанье соевым соусом, солью, перцем, сахаром, посыпать зеленью.

...

Совет:

Кроме корюшки и салаки можно взять любую мелкую рыбку, но желательно достаточно мясистую.

Корюшка или салака свежая с хреном

500 г рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, 60–70 г корня хрена, 50–80 г соли, сахар уксус 3 %-ный по вкусу.

1. Очищенную, выпотрошенную и обезглавленную рыбу тщательно промыть и залить соленым раствором, приготовленным из У л воды и 50–80 г соли.

2. Через 10 мин вынуть рыбу, сполоснуть чистой водой, обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Охладить. Мелко натереть хрен, заправить его уксусом, сахаром,

солью.

3. Можно использовать готовый хрен. Выложить рыбу в эмалированную посуду, залить подготовленным хреном. Хранить до использования в холодильнике.

4 . На гарнир подать винегрет или украсить закуску овощами.

Рыба по-русски

600 г рыбы, ¼ лимона, зелень петрушки, 75-100 г маслин или оливок.

***Для отвара** : 5 свежих грибов, 1 лавровый лист, соль.*

***Для соуса** : по 1 моркови и корню петрушки, 2 соленых огурца,3 ст. ложки томатного соуса, 1 ½ ст. ложки каперсов, 1 стакан процеженного бульона, соль, сахар.*

1. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, залить горячей водой (3 стакана), добавить свежие грибы, соль и лавровый лист, варить до готовности.

2. Корни петрушки и моркови, нарезанные брусочками, отварить в небольшом количестве воды. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и отварить в отдельной посуде.

3. Вынуть, из рыбного бульона готовые грибы, нарезать их тонкими ломтиками. Смешать вареные овощи и грибы, добавить в них соус, каперсы и процеженный бульон. Заправить по вкусу солью и сахаром, полученный соус подогреть. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом.

4. Украсить блюдо ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами или. оливками. К рыбе можно подать горячий отварной картофель.

Салака в кисло-сладком маринаде

1 кг салаки, 200 г моркови, 600 мл воды, 200 г лука, 3 лавровых листа, 20 мл уксуса, 1 ч. ложка сахара, 6 горошин душистого перца, 2 бутончика гвоздики, щепотка соли, несколько веточек укропа для украшения.

1. Салаку почистить, выпотрошить и отварить до готовности в небольшом количестве воды, прибавив туда морковь и лук.

2. Готовую рыбу осторожно вынуть из воды и переложить на приготовленное блюдо. В воду добавить уксус, сахар, лавровый лист и перец. Прокипятить маринад, остудить, залить им салаку и поставить ее в холодное место на 2 ч.

3. Украсить кушанье веточками укропа и ломтиками вареной моркови.

Сайда, тушенная с баклажанами и помидорами

600–700 г рыбы, 1 ½ ст. ложки муки, по ½ кг баклажанов и помидоров, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

1 . Сайду нарезать некрупными кусочками (без костей). Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле.

2. Баклажаны очистить от плодоножек, нарезать кружочками, посолить, дать постоять 15 мин, после чего обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

3. Помидоры разрезать пополам и обжарить. Выложить в смазанный растительным маслом сотейник баклажаны; на них положить рыбу, а сверху – помидоры. Влить растительное масло и несколько ложек горячей воды. Закрыть сотейник крышкой и поставить на слабый огонь, тушить 25–30 мин. Подать, посыпав зеленью петрушки, в той же посуде.

4 . На гарнир рекомендуется рассыпчатая рисовая каша. Так же можно приготовить налима, линя, камбалу, палтуса.

Треска отварная с морковью и лимоном

500–800 г рыбы, 1 ½ стакана рыбного бульона, ½ ст. ложки растительного масла, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 2 луковицы, ½ лимона, соль.

1 . Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, мелко нашинкованные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, разрезанную на четыре части головку репчатого лука.

2. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружочками без зерен. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара слишком много, выпарить его и залить им рыбу.

3. На гарнир можно подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

Судак жареный со свежими грибами

1 кг рыбы, 150 г свежих белых грибов (или шампиньонов), 2 ст. ложки растительного масла, 1 ½ ст. ложки муки, соль, перец.

1. Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке.

2. Хорошо разогреть сковороду с маслом, обжарить на ней рыбу с обеих сторон на сильном огне до образования хрустящей румяной корочки. Подготовленные грибы нарезать тонкими ломтиками, выложить на сковороду с разогретым маслом.

3. Через 10 мин влить 2 ст. ложки воды, закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить огонь и довести грибы до готовности, посолить. Положить рыбу на блюдо, поверх каждого куска поместить грибы.

4. На гарнир можно подать жареный картофель и зеленый салат. Так же можно приготовить аргентину или хека, отобрав

для этого достаточно крупную рыбу.

Килька запеченная

1 кг рыбы, ½ стакана растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка нарезанной петрушки, 3 ст. ложки натертого черствого белого хлеба, 2 ч. ложки уксуса, соль, перец.

1. Кильку почистить, хорошо промыть и положить на сковороду, смазанную маслом.

2. Сверху положить массу, приготовленную из растертого чеснока, нарезанной петрушки и натертого хлеба, заправленную солью и перцем.

3. Полить маслом и уксусом, поставить в духовой шкаф и запекать до образования румяной корочки.

Зубатка отварная с маринованными грибами

500 г рыбы, 150–200 г маринованных грибов (белых или маслят).

***Для отвара** : 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца. Для соуса: 1 ½ ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль и лимонный сок по вкусу.*

1. Рыбу очистить, промыть, посолить, сбрызнуть уксусом и выдерживать на холоде в течение 1 ч. Приготовить, процедить и охладить пряный отвар. Залить им рыбу и отваривать ее до готовности.

2. Растереть муку с маслом, разбавить бульоном и проварить не менее 30 мин, заправить солью и лимонным соусом. Готовую рыбу нарезать кусками, выложить на блюдо, посыпать тонкими ломтиками маринованных грибов, залить горячим соусом.

3. На гарнир можно подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки и укропом.

Ставрида тушеная

1 кг ставриды, 50–80 мл растительного масла, 1–2 луковицы, 2–3 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 100–150 г грибов, 1 ст. ложка измельченного укропа или зелени петрушки, ½ стакана рыбного бульона, соль, черный молотый перец, тертый мускатный орех.

1. Подготовленную целую рыбу, филе или порционные куски положить в смазанный маслом сотейник или неглубокую посуду.

2. Посыпать солью, перцем, тертым мускатным орехом, измельченным луком и зеленью. Добавить ломтики помидоров или томат-пюре и мелко порезанные грибы. Подлить немного рыбного бульона.

3. Посуду закрыть крышкой и тушить на плите или в духовом шкафу до готовности. Подавать блюдо рекомендуется в той же посуде, в которой оно готовилось. На гарнир – отварной

картофель, салат из свежих или консервированных овощей.

Камбала тушеная

1,2 кг рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, ½ корня сельдерея, ½ корня петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа и зелени петрушки, соль.

1. Овощи вымыть, нарезать соломкой или кружочками, положить в сотейник, залить горячей водой и варить до полуготовности.

2. Филе камбалы без кожи нарезать кусками, посолить, посыпать мукой и поджарить с обеих сторон (небольшую рыбу жарить целиком без головы).

3. Положить жареную рыбу в сотейник на овощи, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20–30 мин. По мере выпаривания воду добавлять.

4. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом с овощами, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью. На гарнир можно подать картофель.

Рыба, запеченная с картофелем под грибным соусом

600–800 г рыбы, 4–6 белых грибов (или 8-10 шампиньонов), 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца, ½ кг картофеля, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль.

1. Отварить картофель «в мундире», очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Отварить свежие грибы, порубить. Мелко нашинковать репчатый лук, выложить вместе с грибами на хорошо разогретую с маслом сковороду, обжарить в течение 5 мин, после чего посыпать мукой и продолжать жаренье еще 3 мин.

2. Сложить в сотейник, влить 2 стакана кипятка, добавить специи и соль. Варить на слабом огне до тех пор, пока соус не загустеет.

3. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу (без костей) посолить, запанировать в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

4. Выложить рыбу в соус поверх лука и грибов, вокруг расположить картофель, сбрызнуть маслом и посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу.

5. Это блюдо можно приготовить из налима, сома, трески, палтуса, берикса, бесуго, сардины, хека, сквамы, луфаря, солнечника.

Треска, запеченная с картофелем и луком

750 г рыбы, 2 луковицы, 800 г картофеля, 300 г помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, соль, черный

молотый перец и зелень петрушки.

1. Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде.

2. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3–4 ст. ложки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кусочки жареного картофеля.

3. Полить маслом, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 20–30 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить уксусом.

4. Таким же способом можно приготовить палтуса, камбалу, щуку.

Пирог с салакой и картофелем

***Для теста** : 1,0–1,2 кг муки, 2 ст. теплой воды, 1 стакан растительного масла, 50 г дрожжей, 1 ч. ложка соли.*

***Для начинки** : 1 кг очищенной салаки, 500 г вареного картофеля, 5 головок репчатого лука, 2 ст. ложки муки, соль, растительное масло для жаренья.*

1. Дрожжи растворить в ½ стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, замесить постное дрожжевое тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место для брожения.

2. Дважды сделать обминку и сформовать пирог следующим образом: тесто для донышка раскатать слоем 1 см, перенести на скалке на противень, смазанный маслом, расправить, наколоть вилкой.

3. На тесто слоями положить нарезанный кружочками вареный картофель, очищенную от головы и внутренностей, промытую, запанированную в муке и обжаренную в растительном масле салаку и нашинкованный кольцами обжаренный репчатый лук.

4 . Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,7–0,8 см тестом, наколоть вилкой.

5. По желанию из небольшого кусочка теста, взятого от «крышки», на поверхность пирога нанести украшения в виде полосок, цветков, листиков.

6. Поверхность пирога смазать крепким чаем. Пирог выпекать при температуре 180 ˚С до готовности. Так как начинка уже готова, зарумяненная корочка – показатель окончания выпечки.

7. После выпечки пирог кисточкой смазать растительным маслом, нарезать на куски и горячим подавать к обеду.

Рыбник народный

1 кг дрожжевого теста, 500 г филе рыбы, 500 г картофеля,

500 г репчатого лука, растительное масло, соль, черный молотый перец.

1. Нарезать картофель, лук измельчить колечками, а рыбу – на крупные куски. Заправить рыбу солью и перцем.

2. Тесто разделить на две части и раскатать в пласты толщиной 1 см. Один пласт выложить на противень, смазанный маслом. Разложить картофель, кусочки рыбы и кольца лука.

3. Накрыть вторым слоем теста. Тщательно защипнуть края.

4 . Перед выпечкой проколоть верхний пласт теста в нескольких местах вилкой. Смазать крепким сладким чаем. Оставить на 15 мин, затем поставить ставим в духовку.

5. После того, как пирог испекся, смазать его растительным маслом и накрыть полотенцем.